



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Ústav laboratorní diagnostiky a veřejného zdraví

Bakalářská práce

Bezlepková dieta – realita v restauračních zařízeních

Vypracovala: Miroslava Kuchařová
Vedoucí práce: doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.

České Budějovice 2016

Abstrakt

Bakalářská práce s názvem „Bezlepková dieta – realita v restauračních zařízeních“ se zabývá problematikou dostupnosti bezlepkových jídel v restauračních zařízeních různého typu a možností zákazníků s intolerancí lepku během stravování se mimo domov.

Teoretická část práce nejprve popisuje onemocnění zvané „celiakie“. Je zde uvedeno i srovnání s dalšími formami intolerance lepku. Následuje problematika označování alergenů, která s bezlepkovou dietou velmi úzce souvisí. Další část je věnována charakteristice restauračních zařízení, a nakonec je přiblížena oblast, ve které byla prováděna výzkumná část práce – tedy oblast města České Budějovice a města Klatovy.

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat nabídku bezlepkových jídel v různých typech restauračních zařízení v těchto městech, a také informovanost kuchařů o zásadách a přípravě bezlepkové diety. Dále porovnat výživové hodnoty v týdenním jídelníčku pro tuto dietu s doporučeními pro dietu racionální a představit několik jídel v bezlepkové úpravě.

Praktická část bakalářské práce byla zpracovávána kombinací kvantitativní a kvalitativní metody výzkumu. Výzkumný soubor tvořilo 20 restauračních zařízení – 10 v Českých Budějovicích a 10 v Klatovech. Kvantitativní metodu zastupuje sekundární analýza jídelních lístků vybraných restauračních zařízení, kvalitativní metodu pak polostrukturované rozhovory se zástupci těchto restaurací. Výsledky analýzy jídelních lístků jsou zaznamenány do tabulek programu Excel. Rozhovory byly následně zpracovány metodou myšlenkových map. Týdenní jídelníček pro bezlepkovou dietu pak pomocí stravovacího programu „Nutriservis Professional“. Výstupy z něj byly porovnány s doporučenými hodnotami pro dietu racionální.

Výsledkem analýzy jídelních lístků je zjištění, že běžná restaurační zařízení nemají dostatečnou nabídku pokrmů, uvedených jako bezlepkových. Na druhou stranu se zastoupením přirozeně bezlepkových jídel už to tak zlé není. Navíc z analýzy rozhovorů vyplývá, že není problém se na úpravě jídla domluvit. Neuspokojivé je ale značení

alergenů, a také znalosti kuchařů o bezlepkové dietě. Ze srovnání bezlepkové diety s dietou racionální vyplynulo, že není nijak výrazný rozdíl mezi doporučeními a výsledným množstvím živin. To potvrzuje, že dieta bezlepková je plnohodnotná.

KLÍČOVÁ SLOVA

Bezlepková dieta; Celiakie; Alergeny; Restaurační zařízení; Lepek

Abstract

The theses called „Gluten-free diet and current situation in the restaurants“ is focused on the issues associated with the availability of gluten-free meals in eating facilities of various types and with the possibilities of customers with gluten intolerance when eating out.

In the first – theoretical – part, a “celiac“ disease is described. It is compared with other forms of gluten intolerance there, too. Next part is dedicated to food allergen labelling because this topic is very close to the gluten-free diet. This part also characterizes various types of eating facilities and I depicts the territories where my research was made (the city of České Budějovice and the city of Klatovy), finally.

The aim of this thesis was to take a close look at the offer of gluten-free meals in various types of eating facilities in the above mentioned cities and to examine the cooks' knowledge of the principles of gluten-free diet. Here I compared nutritional values of gluten-free diet one-week menu with balanced diet recommendations, too. At the very end of the theoretical part I transformed some meals from restaurants' standard menus into gluten-free version.

In the practical part, a combination of quantitative and qualitative research methods was applied. There were 20 eating facilities included in the research – 10 in the city of České Budějovice and 10 in the city of Klatovy. The quantitative method was used to analyze the menus of the given eating facilities, the qualitative method, on the other hand, in the form of semi-structured interviews with the representative of these facilities. The results of the analysis of the menus were put into the Excel chart. The interviews were interpreted through mind maps. When compiling a one-week gluten-free diet I used a computer program “Nutriservis Professional”. Finally, I compared the data from the above mentioned program with the figures recommended for the balanced diet.

The analysis of the restaurants' menus brought the following results – normally, eating facilities don't offer as many gluten-free meals as meals containing gluten. However, a number of naturally gluten-free meals in restaurants' menus is not so bad.

Moreover, the analysis of the interviews suggests that there is no problem to agree with the cooks on preparing a gluten-free meal if it is not in the menu. What is not satisfying is allergen labelling in restaurants' menus and the cooks' knowledge of gluten-free diet, too. The comparison of gluten-free and balanced diets implies that they do not differ too much as for the basic nutrients, energy, proteins, carbohydrates or fats. To conclude, this fact proves that gluten-free diet is adequate to the balanced diet.

KEYWORDS

Gluten-free diet; Gluten; Celiac disease; Allergen; Eating facilities

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 4. 5. 2016

.....
Miroslava Kuchařová

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce doc. MUDr. Pavlu Kohoutovi, Ph.D. za odborný dohled. Ráda bych poděkovala i Mgr. Petře Zimmelové, Ph.D. za cenné rady ohledně formální stránky práce.

OBSAH

1	SOUČASNÝ STAV	12
1.1	Celiakie	12
1.1.1	Lepek	12
1.1.2	Etiopatogeneza.....	13
1.1.3	Projevy celiakie	13
1.1.4	Komplikace celiakie	14
1.1.5	Rizikové faktory	15
1.1.6	Výskyt celiakie	15
1.1.7	Formy celiakie	15
1.1.8	Diagnostika	17
1.1.8.3	Odběr sérologických markerů.....	17
1.1.8.4	Střevní biopsie	18
1.1.8.5	Odpověď na bezlepkovou dietu	19
1.1.9	Léčba.....	19
1.2	Alergie na lepek a neceliakální glutenová senzitivita vs. celiakie	23
1.3	Označování alergenů	23
1.3.1	Označování potravin pro osoby s nesnášenlivostí lepku:	25
1.4	Restaurační zařízení	26
1.5	Charakteristika oblasti.....	28
1.5.1	České Budějovice	28
1.5.2	Klatovy	29
2	CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	30
2.1	Cíl práce	30

2.2	Výzkumné otázky.....	30
3	METODIKA.....	31
3.1	Popis metodiky.....	31
3.2	Charakteristika výzkumného souboru.....	32
4	VÝSLEDKY.....	33
4.1	Analýza jídelních lístků.....	33
4.2	Analýza rozhovorů.....	37
4.3	Porovnání bezlepkové diety s dietou racionální.....	59
4.4	Úprava jídel do bezlepkové verze.....	61
5	DISKUZE.....	65
6	ZÁVĚR.....	75
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	76
8	SEZNAM PŘÍLOH.....	82

ÚVOD

Téma bakalářské práce „Bezlepková dieta – realita v restauračních zařízeních“ mne zaujalo už na první pohled. Vybrala jsem si ho proto, že bezlepková dieta je téma velmi aktuální a setkáváme se s tímto pojmem stále častěji. Dnes se bezlepková dieta nepoužívá pouze pro léčbu pacientů s celiakií či jinou intolerancí lepku, ale využívají ji stále více i zcela zdraví lidé, kteří se zajímají o novinky ve výživě. Bezlepková dieta je totiž v současné době takovým módním trendem, jako bylo dříve např. nahrazení másla margaríny. Lepek je totiž v médiích často označován jako jed a lidé na podobná tvrzení dávají, aniž by zvážili, zda je tato informace vůbec pravdivá a zda je pro ně toto doporučení vhodné.

Bezlepková dieta je přesto dietou velmi důležitou. Je jedinou možnou léčbou celiakie, alergie na lepek nebo zatím poměrně neznámého onemocnění neceliakální glutenová senzitivita. Na tato onemocnění není lék, který bychom mohli zakoupit v lékárně na předpis a užívat každé ráno před jídlem. Pouze dodržováním bezlepkové diety začne tělo opět fungovat tak, jak má.

Nejvýznamnějším onemocněním v souvislosti s bezlepkovou dietou je celiakie, protože právě u ní dojde při porušení bezlepkové diety k nejdůležitějším komplikacím. Celiakii popsal již v roce 1887 americký lékař Samuel Gee u dětí s průjmy, poruchou výživy a růstu. Předpokládal, že se vyskytuje i u dospělých a musí být léčena dietou, což se později potvrdilo (Frič, 2005). V současné době osob s diagnostikovanou celiakií neustále přibývá, a to hlavně díky účinnějším diagnostickým metodám. Přesto mnoho případů celiakie zůstává neodhaleno. V teoretické části jsem se tedy celiakií hodně zabývala, a taktéž zásadami bezlepkové diety. Zařadila jsem i problematiku vyznačování alergenů u potravin, charakterizovala jsem pojem restaurační zařízení a oblast, ve které jsem prováděla vlastní výzkum.

Mým cílem bylo zmapovat možnosti osob s bezlepkovou dietou při návštěvě restauračních zařízení, a zda vůbec nějaká možnost je nebo je nutné se stravovat doma. Chtěla jsem také zjistit, jestli bezlepková dieta splňuje výživová doporučení pro racionální stravování. Výzkumná část práce tedy probíhala návštěvou vybraných

restauračních zařízení, rozhovory s jejich představiteli a analýzou jídelních lístků. Pro zhodnocení bezpečkové diety byl použit stravovací program Nutriservis.

Výsledek práce by mohl alespoň částečně nastítnit současnou situaci v českých restauracích a ostatních zařízeních veřejného stravování a také to, jak pružně tato zařízení reagují na změny a trendy v gastronomii.

1 SOUČASNÝ STAV

1.1 Celiakie

Slovo celiakie pochází z řeckého slova koiliakos, tzn. trpící střevními obtížemi. Celiakie je označována také jako glutenová enteropatie, celiakální sprue nebo netropická sprue (Kovářů, Knápková, 2013). Je definována jako autoimunitní onemocnění charakterizované přecitlivělostí na lepek (WHO, 2006).

1.1.1 Lepek

Lepek neboli gluten je směs dvou bílkovin: prolaminů a glutelinů. Tyto bílkoviny se nacházejí spolu se škrobem v semenech obilovin. Prolaminy jednotlivých obilnin mají různé názvy. V případě pšenice se jedná o gliadin, u ječmene o hordein, u žita o sekalín a u ovsu o avenin. (Německá společnost pro celiakii, 2013). Nejvíce lepku se vyskytuje v pšenici a v sestupném pořadí následuje ječmen, žito a oves (Pelkowski, Viera, 2014). V případě pšenice je to dokonce až 80 % obsahu všech bílkovin (Strosserová, 2015). Toxicita uvedených bílkovin se liší. Závisí totiž na složení aminokyselin v základní struktuře bílkoviny, které neovlivňují ani technologické procesy, jako je denaturace a částečná hydrolyza. Proto je toxické nejen zrno, ale i výrobky z obilovin (Rujner, Cichaňska, 2006). Nejvyšší toxicitu má gliadin, pak sekalín, hordein a nakonec avenin (Kovářů, Knápková, 2013). „*Přirozenou vlastností lepku je lepivost těsta*“ (Pelkowski, Viera, 2014, s. 59). Odtud také pochází jeho název. I cizí název gluten znamená latinsky „lepidlo“. „*Díky lepku jsou výrobky z mouky pružné, dobře kynou a po upečení si drží tvar*“ (Strosserová, 2015, s. 53). Čím více lepku tak obilovina obsahuje, tím je z pohledu mlynářského a pekařského kvalitnější a výživnější (Strosserová, 2015). Protože lepek váže vodu, emulguje a stabilizuje, je v potravinářském průmyslu hojně a všestranně používán (Marquardt, Lanzenberger, 2006).

1.1.2 Etiopatogeneza

Při celiakii dochází k poškození buněk tenkého střeva (enterocytů) imunitní reakcí, kterou spouští přítomnost lepku ve střevě (Kohout, 2015). Následkem špatné genetické informace selhávají kontrolní mechanismy, které zaručují, že se imunitní systém obrací pouze proti cizím antigenům, a ne proti vlastním. V důsledku toho tedy tělo vytváří protilátky i proti buňkám vlastního těla, v tomto případě buňkám střevním (Červenková, 2006). Dochází přitom k vyplavení tkáňové transglutaminázy (tTG), což je enzym, který je produkován poškozenými buňkami do okolí, kde napomáhá obnově tkáně. Ta ale tvoří s gliadinem komplexy, které celou reakci ještě umocní (Kohout, 2015).

Aby se celiakie projevila, musí být splněny dvě podmínky: přítomnost lepku v potravě a vnímavý (senzitivní) organismus. Navíc musí být přítomen také nějaký stresový podnět, který dosud skrytou nemoc spustí. Tímto podnětem může být například operační výkon či dlouhotrvající infekce (Kohout, 2015). Konzumace lepku vede u postižených osob k poškození sliznice tenkého střeva (Kohout, Pavlíčková, 2006). K jejímu poškození dochází v důsledku zánětu, který brzy přechází v chronický (Červenková, 2006). Povrch sliznice se mění - mizí klky a mikroklky (Šedivá Neckářová, 2013). Střevní klky významně zvětšují plochu sliznice tenkého střeva, na níž dochází zde k resorpci, tj. vstřebávání živin přijatých potravou (Kovářů, Knápková, 2013). Poškozená sliznice tenkého střeva tedy v důsledku poškození střevních buněk vstřebává živiny z potravy hůře (Strosserová, 2015). Poškozenou sliznicí navíc pronikají i některé látky, především bílkoviny, se kterými musí imunitní systém bojovat a díky tomu nestačí zasáhnout proti mutacím v buňkách a možnému vzniku nádorů (Kohout, Pavlíčková, 2010).

1.1.3 Projevy celiakie

První symptomy celiakie se mohou objevit již v dětství (od 6. měsíce života – po přidání obilnin do dětské stravy) nebo kdykoliv později (Kohout, Pavlíčková, 2010). V pubertě se příznaky celiakie často zlepšují, ale v dospělosti se znovu přihlásí, a to nejčastěji mezi 25. a 40. rokem (Pelkowski, Viera, 2014). Není ale výjimkou, že se první příznaky vyskytnou až po 60. roce věku (Kohout, Pavlíčková, 2010).

Celiakie se u dětí a u dospělých projevuje rozdílně (Kohout, Pavlíčková, 2006). Klasický obraz celiakie v dětství zahrnuje steatorhoe (větší množství objemných tukových stolic), nadýmání, bolesti břicha, neprospívání, zpomalení nebo úplné zastavení růstu (Kohout, 2015). V dospělosti pak nemoc probíhá individuálně (Pelkowski, Viera, 2014). Klasickými projevy jsou průjem, nadýmání, bolesti břicha, hubnutí. Celiakie ale může probíhat i bez typických symptomů. Bezpříznakové formy jsou dokonce nejčastější a mohou se projevit až komplikacemi celiakie (Kohout, 2015). Střevní příznaky totiž buď úplně chybí, nebo jsou nenápadné a převažují spíše mimostřevní příznaky. Nejčastěji je to anémie, únava, bolesti kloubů, zvětšení uzlin, Duhringova dermatitida (= zánět kůže s výsevem puchýřků po celém těle, který nelze léčit mastmi), deprese, poruchy chování či poruchy menstruačního cyklu (Pelkowski, Viera, 2014).

1.1.4 Komplikace celiakie

Komplikace vyplývají buď z malabsorpce důležitých živin nebo z toho, že je porušena střevní bariéra, což vede k zatížení organismu a zhoršení imunity – pacienti s neléčenou celiakií mají proto vyšší počet infekčních onemocnění a zvýšený počet nádorových onemocnění, z nich především karcinom trávicí trubice (nejčastěji jícnu) a lymfom tenkého střeva (Kohout, 2015). Lymfom je obecné označení pro nádorové onemocnění pocházející z jednoho druhu bílých krvinek, nazývaného lymfocyty. Projeví se zhoršením příznaků typických pro celiakii a zhoršenou odpovědí na bezlepkovou dietu (Kohout, Pavlíčková, 2006).

Dalšími komplikacemi může být řídnutí kostí, neboli osteoporóza, porucha srážlivosti krve, podvýživa, neplodnost a spontánní potraty či intolerance laktózy (Kohout, 2015).

Narušený imunitní systém způsobuje, že tělo postihuje více autoimunitních onemocnění najednou. Spolu s celiakií se vyskytuje hlavně diabetes mellitus I. typu, ale i zánětlivá kloubní onemocnění či nemoci štítné žlázy, žlučových cest, jater a ledvin (Červenková, 2006).

1.1.5 Rizikové faktory

„Onemocnění je geneticky podmíněné, ovšem ne všichni jedinci s genetickými dispozicemi celiakií skutečně onemocní“ (Strosserová, 2015, s. 52). Jak uvádí Pelkowski a Viera (2014) genetická dispozice sama o sobě ke vzniku celiakie nestačí a pouze 5 % osob s tímto genotypem onemocní celiakií. Dalším faktorem mohou být zejména v raném dětství zánětlivé střevní infekce, předčasné podávání potravy obsahující lepek, opakované podávání antibiotik, psychický či somatický stres (Pelkowski, Viera, 2014). Strosserová (2015) k tomu dodává ještě délku kojení a její vliv na rozvoj celiakie. Onemocnění se může projevit v kterémkoliv věkovém období (Nesrstová, 2011).

1.1.6 Výskyt celiakie

Výskyt celiakie se odhaduje na 1:1000, avšak výsledky screeningových vyšetření naznačují výskyt vyšší než 1:100 (WHO, 2006). Podle Šedivé Neckářové (2013) v posledních letech, hlavně díky pokroku v medicíně, nemocných celiakií přibývá. Jak uvádí Strosserová (2015), v České republice to může být podle odhadu odborníků až 50 000 nemocných, ale pouze malá část (asi 10%) má celiakii správně diagnostikovanou. U většiny nemocných není nemoc objevena (Šedivá Neckářová, 2013). Statisticky se toto onemocnění vyskytuje častěji u žen (Pelkowski, Viera, 2014), což tvrdí i Marquardt a Lanzenberger (2006), kteří udávají poměr žen a mužů 1,5:1. Kohout a Pavlíčková (2006) ale uvádějí, že počet postižených je u obou pohlaví stejný, jen u žen je 2x častěji manifestní celiakie, kdežto muži trpí častěji asymptomatickou formou celiakie. „V současné době zůstává v České republice velký podíl zejména dospělých celiaků nediodagnostikován“ (Pelkowski, Viera, 2014, s. 59).

1.1.7 Formy celiakie

1.1.7.1 Klasická forma

Klasickými příznaky jsou u malých dětí především opožděný růst, neprospívání, nadmuté břicho, průjemy, nedostatek vitaminů a minerálních látek (železa a vápníku) a z

toho vyplývající poruchy. U dospělých jsou typickými příznaky průjmy, objemné mastné stolice, křečovitě bolesti břicha a hubnutí. Plně rozvinuté onemocnění je charakteristické nedostatkem tuků, vápníku, železa, vitamínů rozpustných v tucích a vitamínů B-komplexu. S tím souvisejí následně i onemocnění – chudokrevnost, praskání kůže a koutku úst, případně zvýšená krvácivost a osteoporóza.

1.1.7.2 Atypická forma

Projevuje se netypickými příznaky, které si pacient ani lékař nemusí spojovat s poškozením střeva. K těmto příznakům patří metabolická osteopenie (prořídnutí kostí), nejasná anémie (chudokrevnost), váhový úbytek, únavový syndrom, plešatost, neplodnost, deprese či epilepsie.

1.1.7.3 Duhringova herpetiformní dermatitida

Tato kožní podoba celiakie se projevuje výsevem puchýřků, které nereagují na léčbu mastí. Sliznice střeva bývá postižena ložiskově, takže ani střevní biopsie nemusí její poškození prokázat. Léčba spočívá v bezlepkové dietě, někdy je ale nutné přidat ještě sulfony, což jsou léky na předpis lékaře (Kohout, Pavlíčková, 2010). Tato forma postihuje častěji muže než ženy a mohou jí trpět i ti, kteří mají klasickou formu celiakie, protože protilátky jsou produkovány proti jiné formě enzymu transglutaminázy (Červenková, 2006).

1.1.7.4 Silentní forma

U této formy se nevyskytují žádné příznaky celiakie, a proto se jí říká také tichá, asymptomatická nebo bezpříznaková forma. Je velice těžko rozpoznatelná a snadno uniká pozornosti. Sliznice tenkého střeva je ale typicky poškozena a v krvi jsou nalezeny protilátky. Je nutné pacienty s touto formou co nejdříve objevit, protože i u nich se mohou objevit komplikace.

1.1.7.5 Latentní celiakie

U této formy jsou v krvi typické protilátky, ale střevní sliznice je normální a symptomy nemoci se neobjevují. Tato forma se může vyskytnout u pacientů, kteří dříve měli klasické příznaky. I zde je doporučeno dodržovat bezlepkovou dietu.

1.1.7.6 Potenciální forma

Tuto formu lze definovat jako zvýšené riziko celiakie. Většinou jsou u pacientů negativní protilátky a negativní je i vyšetření sliznice tenkého střeva. Snadno dochází k přestupu na ostatní formy celiakie (častěji než u běžné populace). Není nutné dodržovat bezlepkovou dietu (Kohout, Pavlíčková, 2010).

1.1.8 Diagnostika

Při podezření na celiakii vás praktický nebo dětský lékař odešle do gastroenterologické ambulance. Zde se provedou všechna nezbytná vyšetření (Kovářů, Knápková, 2013).

Diagnostický postup při podezření na celiakii:

1.1.8.1 Anamnéza, fyzikální vyšetření – zjišťuje výskyt celiakie u příbuzných, dále pátrá po typických příznacích od dětství (menší vzrůst, bolesti břicha, průjemy, nadýmání, plynatost a další). Při vyšetření se všímá otoků nohou, zvětšeného objemu břicha, nadmutí, zvýšené peristaltiky a dalších.

1.1.8.2 Laboratorní vyšetření – provádí se hematologický odběr (krevní obraz, počet leukocytů a krevních destiček) a biochemický odběr (hladina močoviny a kreatininu, minerálů, ukazatele poškození tkáně jater a také výživové proteiny, cholesterol, hladina tuků a krevního cukru neboli glykémie), včetně odběru krve k vyšetření protilátek typických pro celiakii

1.1.8.3 Odběr sérologických markerů – diagnostika celiakie se opírá o stanovení titru protilátek. Nejlevnější je stanovení protilátek proti gliadinu – vyšetření je sice citlivé, ale tyto protilátky lze nalézt i u jiných chorob. Zlatým standardem je tedy průkaz protilátek proti endomysiu (EA), které se u jiných chorob nevyskytují, ale nevýhodou je jeho cena. Specifické pro celiakii jsou protilátky proti tkáňové transglutamináze (tTG), enzymu, který vzniká při poškození střevních buněk např. gliadinem.

1.1.8.4 Střevní biopsie – biopsii sliznice tenkého střeva je nutné provést u všech pacientů s podezřením na celiakii. „Bez tohoto vyšetření nelze diagnózu celiakie stanovit“ (Kohout, Pavlíčková, 2010, s. 30). Podle nových doporučení ESPGHAN (Evropská společnost pro dětskou gastroenterologii, hematologii a výživu) z roku 2012 však lze udělat i výjimku, a to u dětí při přítomnosti vysoké hladiny protilátek zároveň s výskytem klinických příznaků a odběrem jiného druhu protilátek (Kohout, 2015). Při biopsii se odebírá vzorek tenkého střeva – bioptát, a ten se hodnotí pod mikroskopem. Pro vyhodnocení se používá klasifikace dle Marshe a Oberhubera (viz Tab. č. 1) (Kovářů, Knápková, 2013).

Tab. č. 1: Klasifikace celiakie podle histologie

Typ klasifikace	Morfologie	IEL/100
Marsh		
0 (preinfiltrativní)	nejsou změny na sliznici, beze změny poměru klků a krypt	< 40
1 (infiltrativní)	zvýšený počet IEL	> 40
2 (hyperplastický)	zánět, rozšíření klků a hlubší krypty	> 40
3 (destruktivní)	těžký zánět, atrofické klky, hyperplastické krypty	> 40
Oberhuber		
0	normální sliznice	< 40
1	zvýšený počet IEL, normální nález na sliznici	> 40
2	normální klky, prohloubené krypty, zvýšení IEL	> 40
3	destruktivní typ s různým stupněm atrofie klků, vždy jsou prohloubené krypty a známky zánětu	
3a	parciální atrofie klků (klky zkrácené, rozšířené, klk/krypta 1 : 1)	> 40
3b	subtotální atrofie klků (atrofické, ale rozpoznatelné klky)	> 40
3c	totální atrofie klků, sliznice vypadá jako tlusté střevo	> 40
4	atroficko-hyoplastické, plochá sliznice s normální hloubkou krypt, nízký počet IELs	< 40
Corazza		
A (non-atrofický)	normální architektura typ 0, 1 a 2	> 25
B1 (atrofický)	poměr klky/krypty < 3 : 1 typ 3a, 3b	> 25
B2 (atrofický)	klky nejsou detekovatelné typ 3c, 4	> 25

IEL – Intraepiteliální lymfocyty

(Zdroj: Postgraduální medicína, 2012)

1.1.8.5 Odpověď na bezlepkovou dietu – při správné diagnóze by mělo dojít k normalizaci hodnot střevní propustnosti, titru protilátek proti transglutamináze, případně i proti gliadinu a endomysiu, a postupné normalizaci histologického nálezu sliznice tenkého střeva (Kohout, Pavlíčková, 2006).

Povinná jsou podle kritérií, která stanovila Evropská společnost pro dětskou gastroenterologii, hematologii a výživu, dvě vyšetření, a to sérologické vyšetření krve a enterobiopsie. Enterobiopsii stačí provést u dětí starších dvou let i u dospělých pouze jednou, a to před nasazením bezlepkové diety, která by obraz střevní sliznice zkrasila.

Pokud je biopsie střevní sliznice provedena u dětí mladších dvou let, měla by být později ještě jednou opakována, aby se vyloučilo, že za změnami na sliznici nestojí žádná jiná příčina, např. alergie na kravské mléko nebo stav po infekčním průjmu (Červenková, 2006).

1.1.9 Léčba

Jedinou možnou léčbou je bezlepková dieta. Zavedení bezlepkové diety před stanovením diagnózy je ale nevhodné. I když příznaky po dodržování vymizí, nemusí to ještě znamenat, že má pacient celiakii, ale že příznaky mohly být způsobeny např. virovým onemocněním (Kovářů, Knápková, 2013).

1.1.9.1 Hlavní zásady

Bezlepkovou dietu je nutné dodržovat celoživotně. Pacienti musí vyloučit ze stravy všechny výrobky z mouky a obilovin. Přesto může být bezlepková dieta plnohodnotná a pestrá (Strosserová, 2015). Tato dieta je však bohužel velmi finančně nákladná, protože bezlepkové potraviny jsou 4 - 10x dražší než stejné výrobky, obsahující lepek (Pelkowski, Viera, 2014). Stejný údaj uvádí i Bušinová (2005). Vzhledem k tomu, že lepek je obsažen v pšenici, žitu, ječmeni, ovsu a ve všech výrobcích, které obsahují tyto obilniny, je bezlepková dieta založena na potravinách, které mají jinou skladbu bílkovin (Kohout, Pavlíčková, 2006). V České Republice se jako náhradní suroviny uplatňují

hlavně rýže, brambory, kukuřice, pohanka, proso, jáhly a amarant (Pelkowski, Viera, 2014). Další možností jsou luštěniny - sója, hrách, čočka, fazole, apod. Přirozeně bezlepkové je rovněž maso, včetně rybího (Procházková, 2015). Dále je to zelenina a ovoce, ořechy a semínka, mléčné výrobky a mléko. Mléko je však nutno konzumovat podle snášenlivosti pacienta, protože u mnoha pacientů s celiakií se objevuje také intolerance mléčného cukru, což je dáno právě poškozením střevních buněk a v důsledku toho nedostatkem enzymu laktázy, která štěpí mléčný cukr v tenkém střevě (Kohout, Pavlíčková, 2010). Lepek je obsažen v celé řadě potravin, kde by jej laik nepředpokládal (Bušínová, 2005). Může být i v uzeninách a řadě dalších výrobků. Jsou to např. některá ochucovadla, jako u dětí oblíbený kečup (Nesrstová, 2011). Bušínová (2005) dodává kypřící prášky i zmrzlinu. Nemocnému proto nezbyvá nic jiného než pečlivě číst složení výrobků na obalech.

1.1.9.2 Technologická úprava

Úprava pokrmů z bezlepkových surovin je téměř totožná s běžnou úpravou, nutné je však vyloučit všechny zdroje lepku. Zpočátku při bolestech břicha a průjmech, než dojde ke zklidnění stavu, je vhodné zavést šetřící dietní režim s protiprůjmovým charakterem. Pokrmy se připravují zejména vařením, dušením, zapékáním bez tvorby kůrek a zásadně se vylučuje smažení. Při průjmu není v prvních dnech vhodné zařazovat ve větším množství mléko a nadýmavou zeleninu, luštěniny, tučné pokrmy, jedná se ale pouze o přechodná doporučení. Po zklidnění již lze využívat všechny technologické úpravy, tj. vaření, dušení, pečení, zapékání, grilování i smažení. Smažit se však doporučuje maximálně 1x týdně, protože bezlepková dieta musí odpovídat doporučením pro racionální výživu. To samé platí i pro sůl a ostré koření: doporučuje se solit méně a koření používat v malém množství a ne příliš často. Vhodné jsou spíše zelené natě – pažitka, petržel, libeček, kopr, bazalka... (Kovářů, Knápková, 2013). Největší odlišností je zahušťování pokrmů. Nepoužívá se pšeničná mouka, ale nahrazujeme ji např. kukuřičným či bramborovým škrobem, prolisovanou uvařenou zeleninou či nastrohaným vařeným bramborem a lze použít i vařené luštěniny (Kohout, Pavlíčková, 2010).

1.1.9.3 Zakázané potraviny:

- pokrmy u nichž je základem mouka:
 - pečivo slané i sladké: chléb, dalamánky, loupáky, rohlíky, koláče, apod.
 - cukrářské výrobky: dorty, zákusky
 - trvanlivé výrobky: sušenky, oplatky, piškoty
 - těstoviny vaječné i bezvaječné
 - knedlíky: houskové, kynuté, bramborové, tvarohové
 - kaše: krupicová, ovesná
 - Seitan, Klaso, Robi – vegetariánský bílkovinný pokrm, vyrobený z obilí

- pokrmy, u kterých je mouka použita jako přídavek:
 - polévky: zahuštěné jíškou, těstovinou, kroupami, krupicí
 - omáčky: zahuštěné moukou
 - strouhankové obaly: smažená jídla
 - výrobky z brambor: knedlíky, placky, bramboráky
 - uzeniny: salámy, párky, klobásy, jitrnice, jelita, prejt, buřty, paštiky, pomazánky, sekaná, masové konzervy
 - cukrovinky: plněné čokolády, nugát, plněné bonbony, karamelky a sladové bonbony, fondánové cukroví, sojové suky, müsli tyčinky, zmrzlina, nugeta, kupované pudinky a krémy
 - nápoje: destiláty a pivo, sušená a instantní káva, Kávoviny, Malcao, Bikava, Caro, Melta
 - speciálně upravená sójová masa
 - majonézy, dochucovadla, pochutiny, kečup

1.1.9.4 Povolené potraviny

- rýže: instantní rýžová kaše, rýžová mouka, vločky, těstoviny, burizony
- kukuřice: mouka, krupice, instantní kukuřičná kaše, kukuřičný chléb a lupínky, extrudovaná kukuřice, křehký kukuřičný chléb, kukuřičné perličky, polenta, maizena, zrno kukuřice

- brambory: vařené, pečené, hranolky, čistá bramborová kaše, Solamyl
- sója: sójové boby (i pražené), sójové vločky, sójová krupice a mouka, sójové maso bez lepku, tofu, sójové mléko, sójový jogurt, sójové klíčky
- jáhly a proso: mouka, vločky, instantní kaše
- pohanka: hnědá, zelená, pohanková drť, mouka, křehký pohankový chléb, pohankové křupky, těstoviny, vločky
- amarant: mouka, křupky, těstoviny, instantní směs
- luštěniny: mungo, fazole, sója, čočka, hrách, cizrna, atd.
- ořechy a semena: vlašské, lískové, kešu, para ořechy, mandle, slunečnicová, dýňová, sezamová, lněná semínka, mák, kokos, atd.
- maso: kromě sekané, mletého masa, paštik, masových pomazánek
- uzeniny: šunka od kosti, bezlepkové uzeniny
- ovoce: kompoty, mražené ovoce, protlaky, šťávy, sušené, kandované ovoce dle snášenlivosti, přesnídávky bez lepku
- zelenina
- tuky
- vejce
- mléko a mléčné výrobky: dle snášenlivosti
- dochucovadla: základní druhy koření, domácí kečup nebo protlak, majonézy ze sóji, tofu, kysané smetany nebo jogurtu
- sladidla: řepný a třtinový cukr, včelí med, melasa, umělá sladidla

(Kohout, Pavlíčková, 2010).

1.1.9.5 Proškolenost kuchařů o bezlepkové dietě

Dietní pokrmy jsou součástí výuky na většině studijních oborů kuchař-číšník. Alespoň základní znalosti o pravidlech bezlepkové diety by tedy měli mít všichni kuchaři již ze středních škol a učilišť. Dále je také možné absolvovat školení o bezlepkové dietě, kde jsou účastníkům poskytnuty nejen kompletní informace o problematice, legislativě a zásadách přípravy bezlepkové diety, o vhodných a nevhodných potravinách, ale i praktické informace: kde je možno bezlepkové potraviny nakoupit, jak jsou značeny apod. Vedle této teoretické části ale je i praktická část, kdy si

účastníci mohou vyzkoušet přípravu bezpečných jídel. Bohužel tyto kurzy nejsou zrovna nejlevnější a zaměstnavatelé je nechtějí zaměstnancům proplácet. Většina kuchařů si proto informace dohledává z dostupnějších zdrojů, převážně knih, internetu a ostatních médií (vlastní zdroj).

1.2 Alergie na lepek a neceliakální glutenová senzitivita vs. celiakie

Alergie na lepek a celiakie jsou dvě různá onemocnění. Hlavní rozdíl mezi alergií na lepek a celiakií je ten, že při alergii sice vznikají protilátky proti lepku (většinou typu IgE), ale netvoří se protilátky proti vlastním tkáním, jako je tomu u autoimunitních onemocnění. Při alergii na lepek proto nedochází k poškození střevní sliznice jako právě u celiakie (Kohout, Pavlíčková, 2010). Potíže se projevují většinou ihned po konzumaci potravin, nejčastěji zvracením, průjmy, bolestmi břicha či nadýmáním, vyrážkou na kůži a dýchacími potížemi. V případě alergie na lepek, podobně jako je tomu u jiných potravinových alergií, jsou projevy nejintenzivnější v prvních letech života a u většiny nemocných mizí ve školním věku (Rujner, Cichańska, 2006). Celiakie je nebezpečnější, protože při ní dochází k chronickému zánětu tenkého střeva a vymizení slizničních klků. A následky jsou mnohem závažnější. Nemocní celiakií a lidé s alergií mají společné jen to, že nesnesou lepek a musí dodržovat bezpečnou dietu. Na rozdíl od celiakie ale může být malé množství lepku u alergie tolerováno (Knížková, 2012).

Neceliakální glutenová senzitivita je také nesnášenlivost lepku, která se projevuje různými klinickými příznaky – nadýmáním, bolestmi břicha, průjmy, únavou, bolestmi kloubů a hlavy – nedochází ale oproti celiakii k poškozování sliznice tenkého střeva a vzniku komplikací. Pacientům uleví bezpečná dieta, většinou ale nemusí být tak přísná jako u celiakie (Kohout, 2015).

1.3 Označování alergenů

Potravinové právo EU (konkrétně nařízení EU č. 1169/2011 o poskytování informací spotřebitelům) určuje povinnost poskytnout spotřebitelům informace o alergenních látkách a produktech, které byly použity při výrobě potravin. Tato

povinnost se vztahuje na 14 potravinových alergenů, které jsou nejčastější příčinou alergických reakcí u konzumentů:

1. Obiloviny obsahující lepek, konkrétně: pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich.
2. Korýši a výrobky z nich.
3. Vejce a výrobky z nich.
4. Ryby a výrobky z nich.
5. Jádra podzemnice olejné (arašídy) a výrobky z nich.
6. Sójové boby (sója) a výrobky z nich.
7. Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy).
8. Skořápkové plody, konkrétně: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich.
9. Celer a výrobky z něj.
10. Hořčice a výrobky z ní.
11. Sezamová semena (sezam) a výrobky z nich.
12. Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l, vyjádřeno jako celkový SO₂ (není sice alergenem, ale uvádí se kvůli možné intoleranci).
13. Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj.
14. Měkkýši a výrobky z nich.

Informace o alergenních látkách se na obalech potravin uvádí:

- ve složení, název alergenní látky nebo produktu přitom musí být zvýrazněn tak, aby byl jasně odlišen od ostatních složek (např. typem či stylem písma nebo barvou pozadí)
- jako výčet alergenních látek za slovem „obsahuje“ - pokud na obale výrobku není uveden seznam složek.

Pokud název potraviny jasně poukazuje na danou alergenní látku, není již další označení alergenu povinné (např. mléčná rýže).

Nová právní úprava také zpřísnila požadavky na označování nebalených potravin, u nichž měli spotřebitelé s potravinovou alergií nebo intolerancí dříve velmi omezený výběr vhodných potravin. Od 13. 12. 2014 však musí být informace o alergenních látkách zpřístupněny také u nebalených potravin a potravin zabalených pro účely bezprostředního prodeje bez přítomnosti spotřebitele. Podrobnosti o alergenních látkách musí být v těchto případech uvedeny v blízkosti místa nabídky nebalené potraviny nebo na obalu potraviny zabalené bez přítomnosti spotřebitele.

Taktéž v restauracích, jídelnách, rychlém občerstvení i ostatních zařízeních společného stravování musí být pro spotřebitele dostupné informace o alergenních látkách použitých při přípravě pokrmů, např. uvedením výčtu alergenů v nabídce pokrmů nebo na vyžádání spotřebitele u obsluhy, případně jiným vhodným způsobem (Pavelková, 2015).

1.3.1 Označování potravin pro osoby s nesnášenlivostí lepku:

V roce 2012 vstoupila v platnost jednotná evropská pravidla, která rozlišují dvě základní kategorie potravin:

- „bezlepkové potraviny“
 - obsah lepku může být nejvýše 2 mg/100 g
 - neobsahují pšenici, ječmen, žito, oves a křížence těchto obilovin
 - obsahují přirozeně bezlepkové suroviny
- „potraviny s velmi nízkým obsahem lepku“
 - obsah lepku může být nejvýše 10 mg/100 g
 - jsou vyrobené z běžných lepkových obilovin, u kterých byl obsah lepku výrazně snížen technologickou úpravou (Vojtová, 2014).

V současnosti se často diskutuje o toleranci ovsa u celiaků. Vyprodukovat ovšem „čistý oves“, který by během pěstování, sklizně či zpracování nebyl kontaminován ostatními obilovinami obsahujícími lepek, je velmi náročné. Proto se i v případě ovsa sledují max. povolené limity lepku, které musejí být nižší než 20 mg/kg, aby výrobky mohly být označeny za vhodné pro celiaky (Vojtová, 2014). Navíc podle standardu

Codex Alimentarius (2008, s. 1) „*oves může být tolerován většinou osob, ale ne všemi osobami, které trpí intolerancí k lepku. Proto povolení konzumace ovsu nekontaminovaného pšenicí, žitem nebo ječmenem v potravinách, které jsou součástí tohoto standardu, budou řešeny na národní úrovni*“. Konzumace „čistého ovsu“ je povolena na základě studií ve skandinávských zemích, dále v USA, Kanadě, Velké Británii - v těchto zemích ale jen u dospělých. V ČR situace stále není jednoznačná a konzumace ovsu se celiakům nedoporučuje (Gabrovská, 2015).

Výrobky, které jsou pro osoby s celiakií bezpečné, bývají označeny přeškrtnutým klasem. Výrobky vhodné pro bezlepkovou dietu mohou být označeny také slovy: „bez lepku“, „gluten-free“, „gliadin-fri“, „sin gluten“, „sans gluten“ či „senza glutine“. Výrobci bezlepkových potravin jsou povinni testovat hotové výrobky na přítomnost lepku. Jeho množství nesmí překročit limit 10 mg na 100 g výrobku (Kovářů, Knápková, 2013).

1.4 Restaurační zařízení

Restaurační zařízení jsou jednou z forem společného (veřejného) stravování (Mlejnková, 2005). Jedná se o hromadnou přípravu pokrmů a nápojů pro velké skupiny osob, kdy výroba, odbyt i konečná spotřeba spolu většinou místně i časově úzce souvisí (Indrová, 2004). Restaurační stravování má v České republice dlouholetou tradici. Je nejstarší formou společného stravování a má také nejpestřejší nabídku služeb. Je určeno nejen turistům, ale i místnímu obyvatelstvu (Mlejnková, 2005). Zahraničním návštěvníkům může stravování zároveň sloužit k poznání specifických prvků daného národa nebo regionu (Indrová, 2004).

Druhou formou veřejného stravování je účelové stravování. Jedná se o stravování určené výhradně vymezeným skupinám osob a nemá vztah k cestovnímu ruchu. Patří sem např. školní stravování, stravování zaměstnanců či stravování v nemocnicích. Od účelového se veřejné stravování liší tím, že klientela není předem známá, co do počtu ani struktury, zákazník hradí plnou cenu služby a sortiment vyráběného zboží je široký, přičemž jeho obměna není tak častá a závisí na strategii podnikatele.

Stravovací služby tvoří v současné době spolu s ubytováním významnou část národní ekonomiky. Mají význam jak společenský (např. zvyšování fondu volného času, ovlivnění skladby výživy a zavádění racionálních prvků, diferencované uspokojování výživových potřeb různých skupin obyvatelstva), tak ekonomický (např. podíl na tvorbě HDP, podněcují činnost jiných odvětví, vytváří pracovní příležitosti a jsou jedním z charakteristických ukazatelů vyspělosti a kultury daného národa).

Stravovací služby mají 3 funkce – základní (stravovací), kdy dochází k uspokojení potřeby nasycení, dále funkci doplňkovou, v rámci níž je podáváno menší občerstvení mezi hlavními jídly a funkci společensko-zábavní, kdy je uspokojována potřeba zábavy, rozptýlení a společenského vyžití (Mlejnková, 2005).

Provozovny restauračního stravování rozdělujeme do dvou velkých kategorií. Liší se podle převažujícího druhu poskytovaných služeb. Do kategorie „restaurace“ řadíme zařízení, která slouží k podávání hlavních jídel během dne, a zahrnuje provozovny typu restaurace, pohostinství, jídelní železniční vozy, motorest, samoobslužná restaurace, bufet, bistro (fast food), občerstvení, kiosky. Do kategorie „bary“ pak řadíme provozovny, které uspokojují především potřeby společensko-zábavní, a to denní bary (gril bar, snack bar, aperitiv bar, lobby bar, pizzerie), noční bary (noční klub, varieté, dancing, diskotéka), a dále provozovny specializované na podávání nápojů - vinárna, kavárna, espresso, hostinec, pivnice, výčep (Indrová, 2004).

O vybavenosti lokality gastronomickými službami vypovídá počet obyvatel dané oblasti připadajících na 1 provozovnu. V lokalitě s největší vybaveností je také zpravidla zastoupena nejširší nabídka produktů, tedy nejvíce typů provozoven. V Plzeňském kraji připadá podle posledního šetření ČSÚ z roku 2002 na jednu provozovnu s podáváním jídel 813 obyvatel a v Jihočeském kraji je to 735 obyvatel. Z toho lze vyčíst, že Jihočeský kraj má lepší vybavenost gastronomickými službami (Mlejnková, 2005).

1.5 Charakteristika oblasti

1.5.1 České Budějovice

Město České Budějovice bylo založeno roku 1265 českým králem Přemyslem Otakarem II., aby tak upevnil své mocenské postavení v jižních Čechách. V historii patřilo k největším a nejvýznamnějším městům Českého království. Město bohatlo z obchodu se solí, pivovarnictví, rybníkářství a dolování stříbra. Během třicetileté války se dokonce České Budějovice staly hned dvakrát úkrytem českých korunovačních klenotů (Eliášek, 2012). Důležitým městem jsou Budějovice i dnes, jako hlavní město Jihočeského kraje (vlastní zdroj). Téměř stotisícové město je jeho správním, kulturním i dopravním centrem a nachází se přibližně v jeho geografickém středu. Leží na soutoku dvou důležitých řek – Vltavy a Malše. (Kovář, 2005).

Klenotem Českých Budějovic je jejich historické jádro s množstvím významných církevních i světských staveb s gotickými, renesančními a především barokními domy s unikátně zachovaným podloubím (Kovář, Stifter, 2010). Hlavními symboly města jsou Černá věž, restaurace Masné krámy, dříve sloužící k prodeji masa a chleba (Kovář, Stifter, 2010), dominikánský klášter jako nejstarší stavební památka Budějovic (Eliášek, 2012), Dlouhý most či Mariánská kasárna.

Do Českých Budějovic jako přirozeného centra jižních Čech se soustředí významná část průmyslové výroby. Pravděpodobně nejznámějšími místními podniky jsou pivovary Budějovický Budvar a Samson (Kovář, 2005). Světovou proslulost si získaly rovněž tužky a další výrobky značky Koh-i-noor. Významný je také strojírenský průmysl (Bosch) nebo průmysl potravinářský (Madeta, Penam) (Kovář, 2005). Najdeme zde ale i řadu důležitých institucí, mj. Jihočeskou univerzitu, výzkumné ústavy Akademie věd České republiky, Jihočeskou vědeckou knihovnu, Jihočeské muzeum a mnohé další (VisitBohemia, 2008-2016).

Celé město je obklopeno malebnou krajinou (Kovář, Stifter, 2010). Nedaleko se nachází takové skvosty, jakými jsou Holašovice (zapsané na seznamu UNESCO), novogotický zámek Hluboká, lovecký zámek a zoo Ohrada či přírodní rezervace Vrbenské rybníky. Za zmínku stojí i nedaleká rozhledna a hvězdárna Klet' (Eliášek, 2012). Město je díky své poloze v rovinaté krajině ideálním výchozím místem pro

cyklistické výlety. V případě nepříznivého počasí je zde množství památek, muzeí, galerií, stylových hospůdek a restaurací...(VisitBohemia, 2008-2016)

1.5.2 Klatovy

Město Klatovy leží v podhůří Šumavy poblíž jihozápadní hranice České republiky s Německem (Klatovy a okolí, 2016). Díky této poloze je často označováno „Bránou Šumavy“ (Město Klatovy, 2016). S 23 000 obyvateli je hned po krajském městě druhým největším v Plzeňském kraji.

Klatovy založil roku 1260 Přemysl Otakar II. Pro založení města zde byla vhodná poloha, protože tudy procházela důležitá obchodní stezka z Čech do Bavorska. Jeho historie je spojena s jezuitským řádem, který se přičinil o rozkvět města (Klatovy a okolí, 2016). Klatovy se staly po roce 1685 také významným poutním místem, poté co katolická církev potvrdila, že zdejší obraz Panny Marie ronil krev (Město Klatovy, 2016).

Mezi nejvýznamnější památky města patří Černá věž či jezuitský kostel s bohatě zdobeným průčelím (Klatovy a okolí, 2016). V jeho sklepních prostorách se nacházejí Katakomy, ojedinělá hrobka členů jezuitského řádu ze 17. století (Město Klatovy, 2016). Současně s kostelem byla vystavěna i jezuitská kolej, sloužící pro vzdělávání obyvatelstva. Za prohlédnutí stojí také barokní lékárna „U Bílého jednorožce“, arciděkanství kostel Narozenní Panny Marie (nejstarší kostel ve městě se zázračným obrazem Panny Marie Klatovské) či historické hradby (Klatovy a okolí, 2016).

Ve městě se každý rok koná v rámci tradiční klatovské pouti Mezinárodní folklorní festival. V této době začíná také výstava klatovských karafiátů, které se zde pěstují od 19. století a proslavily město daleko za hranicemi republiky (Město Klatovy, 2016).

Okolí města je pro turisty atraktivní oblastí díky své překrásné krajině, vesnické i městské architektuře a okolním hradům a zámkům. Nejnavštěvovanějšími místy jsou vodní hrad Švihov, hrad a zámek Klenová, zámek Chudenice s Americkou zahradou, která patří k nejstarším v Evropě, hrad Velhartice či skanzen Chanovice (Město Klatovy, 2016).

2 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2.1 Cíl práce

Prozkoumat, jaká je nabídka bezlepkových jídel v restauračních zařízeních, jak jsou o zásadách bezlepkové diety informováni kuchaři, kteří jídla připravují a zda je lepek vyznačen jako alergen na jídelním lístku.

Porovnat bezlepkovou dietu s dietou racionální a vyhodnotit, zda vyhovuje jejím zásadám.

2.2 Výzkumné otázky

1. Jaká bezlepková jídla jsou nabízena v restauračních zařízeních a jaké je jejich cenové rozpětí?
2. Jak jsou kuchaři, připravující bezlepková jídla, proškoleni o bezlepkové dietě?
3. V jaké míře odpovídá bezlepková dieta zásadám racionální diety?
4. Jak by vypadala vybraná jídla z jídelního lístku restaurací v bezlepkové variantě?

3 METODIKA

3.1 Popis metodiky

V praktické části bakalářské práce byla použita kombinace kvantitativní a kvalitativní metody výzkumu. První je zastoupena analýzou jídelních lístků všech zkoumaných restauračních zařízení, druhá analýzou polostrukturovaných rozhovorů se zástupci těchto zařízení.

Analýza jídelních lístků byla prováděna prohlédnutím menu v jeho dostupné podobě. Menu bylo buď vyvěšeno na internetových stránkách zařízení, nebo bylo nutné požádat o poskytnutí jídelního lístku i s vyznačením alergenů. Z jídelních lístků jsem vypsala celkový počet všech nabízených jídel, z toho počet bezpečkových jídel, a to jak jídel označených jako bezpečkových, tak i přirozeně bezpečkových. U bezpečkových jídel jsem uvedla jejich název dle jídelního lístku a cenu pokrmu.

Analýza rozhovorů byla zpracovávána kvalitativní metodou analýzy dat, konkrétně použitím myšlenkových map. Data byla získána řízenými rozhovory s představiteli restauračních zařízení v Českých Budějovicích a Klatovech. Pro tento účel byl sestaven dotazník o 10 otázkách (viz seznam příloh). Otázky v dotazníku byly pro všechny respondenty stejné a polovina z nich měla za úkol prozkoumat nabídku bezpečkových jídel v daném restauračním zařízení. Další otázky se týkaly možné kontaminace bezpečkových jídel, zájmu zákazníků o tato jídla, znalostí kuchařů o zásadách bezpečkové diety, orientace obsluhy v nabídce pokrmů a vyznačování alergenů. Podle počtu otázek z dotazníku jsem vytvořila 10 kategorií a u každé kategorie pro lepší přehlednost dvě myšlenkové mapy. První myšlenková mapa v dané kategorii slouží vždy k zobrazení odpovědí zkoumaných restauračních zařízení v Českých Budějovicích a druhá k zobrazení odpovědí restauračních zařízení v Klatovech. Každá myšlenková mapa je následně náležitě popsána.

Porovnání bezpečkové diety s dietou racionální proběhlo pomocí stravovacího programu „Nutriservis Professional“. Vytvořila jsem seznam jídel na 7 dní v úpravě vhodné pro bezpečkovou dietu. Výživové hodnoty v jedné porci těchto jídel jsem získala jako výstup ze zmíněného stravovacího programu (umístěn ve formě tabulky programu

Excel v seznamu příloh). Tyto hodnoty jsem poté porovnávala s výživovými doporučeními pro racionální dietu.

V posledním úkolu jsem z jídelního lístku zkoumaných restauračních zařízení vybrala několik jídel z každé kategorie a rozepsala jejich možnou úpravu dle zásad bezlepkové diety.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen celkem 20 restauračními zařízeními – 10 restauračními zařízeními v Českých Budějovicích a 10 restauračními zařízeními v Klatovech a okolí. Polovina je tedy umístěna ve velkém krajském městě a polovina v příhraničním okresním městě. Restaurace byla vybírána náhodně, ale zároveň tak, aby bylo zastoupeno co nejširší spektrum zařízení. V Českých Budějovicích byly zkoumány 2 zdravé jídelny, 1 hotel s vlastní restaurací, 1 restaurace v rámci obchodního centra, 2 rychlá občerstvení, 1 luxusní bistro a 3 klasické restaurace s různým cenovým rozpětím. V Klatovech pak 1 zdravá jídelna, 2 hotely s vlastní restaurací, 2 penziony s restaurací – z toho 1 při střední zemědělské škole, 1 standardní jídelna, 1 bistro, 1 pizzerie a 2 klasické restaurace. Tady ale z důvodu svého umístění není cenové rozpětí tak odlišné.

4 VÝSLEDKY

Výsledky výzkumu jsou rozděleny do 4 částí:

- analýza jídelních lístků zkoumaných restauračních zařízení
- analýza výsledků rozhovorů se zástupci těchto restauračních zařízení pomocí metody myšlenkových map
- propočet příkladu týdenního jídelníčku osoby s bezlepkovou dietou pomocí stravovacího programu „Nutriservis Professional“
- příklad vybraných jídel ze zkoumaných jídelních lístků v bezlepkovém provedení

4.1 Analýza jídelních lístků

Výsledky analýzy jídelních lístků zkoumaných restauračních zařízení jsem podrobně vypsala do tabulky programu Excel, která je umístěna v příloze této bakalářské práce. Restauracní zařízení byla rozdělena na dvě skupiny – první jsou zařízení v Českých Budějovicích a druhou zařízení v Klatovech. Zde pouze ve stručnosti shrnuji zjištěné skutečnosti, které z analýzy jídelních lístků vyplývají.

Tab. 2: Analýza jídelních lístků restauračních zařízení v Českých Budějovicích

GREENHOUSE s.r.o.	
celkový počet jídel	1 polévka, 5 hlavních jídel, 3 přílohy a 4 dezerty
bezlepková	denně 1 polévka, minimálně 1 hlavní jídlo, 3 přílohy a 4 dezerty
cena	polévka - nebyla uvedena, hlavní jídlo od 70,- do 95,- Kč, přílohy 25,- a 45,- Kč, dezerty od 24,- do 30,- Kč.
Restaurace Alchymista	
celkový počet jídel	7 předkrmů, 2 polévky, 56 hlavních jídel, 11 salátů, 19 příloh a 13 dezertů
bezlepková	5 předkrmů, 10 hlavních jídel, 10 salátů, 16 příloh a 7 dezertů
cena	předkrm od 59,- do 79,- Kč, hlavní jídlo od 96,- do 419,- Kč, salát od 29,- do 118,- Kč, přílohy od 8,- do 69,- Kč, dezert od 12,- do 89,- Kč

Bistro Magdalene	
celkový počet jídel	3 předkrmy, 2 polévky, 19 hlavních jídel, 6 salátů, 12 příloh a 2 dezerty
bezlepková	1 polévka, 9 hlavních jídel, 5 salátů, 10 příloh a 1 dezert
cena	polévka 55,- Kč, hlavní jídlo od 145,- do 385,- Kč, salát od 55,- do 225,- Kč, přílohy od 25,- do 75,- Kč, dezert 85,- Kč
Restaurace Globus	
celkový počet jídel	2 polévky, 6 hlavních jídel, 12 hotových jídel, 7 příloh, 18 salátů a 8 dezertů
bezlepková	min. 1 hotové jídlo, 3-4 hlavní jídla, 17 salátů, 6 příloh a 3 dezerty
cena	hotová jídla od 55,- do 79,- Kč, hlavní jídla od 35,- do 59,- Kč, saláty od 25,- do 59,- Kč, přílohy od 20,- do 29,- Kč, dezerty 25,- a 29,- Kč
Restaurace Pohádka	
celkový počet jídel	2 předkrmy, 3 polévky, 42 hlavních jídel, 7 salátů, 12 příloh a 4 dezerty
bezlepková	4 hlavní jídla, 6 salátů a 5 příloh
cena	hlavní jídlo od 69,- do 109,- Kč, salát od 25,- do 69,- Kč a přílohy od 20,- do 45,- Kč
Zdravá jídelna Spirála	
celkový počet jídel	2 polévky, 4 hlavní jídla, 2 saláty, 2-3 přílohy a 6 dezertů
bezlepková	2 polévky, 4 hlavní jídla, 2 saláty, 2-3 přílohy a 4 dezerty
cena	polévka 35,- a 39,- Kč, hlavní jídlo od 49,- do 129,- Kč, salát 109,- a 119,- Kč, přílohy od 25,- do 39,- Kč, dezerty od 30,- do 49,- Kč
Hotel U Solné brány	
celkový počet jídel	5 předkrmů, 2 polévky, 6 hlavních jídel, 3 saláty, 6 příloh a 3 dezerty
bezlepková	3 předkrmy, 1 polévka, 3 hlavní jídla, 3 saláty, 4 přílohy a 1 dezert
cena	předkrm od 85,- do 140,- Kč, polévka 60,- Kč, hlavní jídlo od 200,- do 390,- Kč, salát od 110,- do 135,- Kč, přílohy 45,- Kč, dezert 70,- Kč
Restaurace Masné krámy	
celkový počet jídel	9 předkrmů, 3 polévky, 26 hlavních jídel, 2 saláty, 22 příloh a 4 dezerty
bezlepková	4 hlavní jídla, 2 saláty, 11 příloh a 1 dezert
cena	hlavní jídlo od 99,- do 269,- Kč, salát 49,- a 149,- Kč, přílohy od 10,- do 49,- Kč, dezert 12,- Kč

McDonald's	
celkový počet jídel	17 snídaňových produktů, 17 jídel, 3 saláty, 6 příloh a 7 dezertů
bezlepková	1 salát, 6 příloh a 4 dezerty
cena	salát 25,- Kč, přílohy od 6,- do 45,- Kč, dezert od 25,- do 49,- Kč
KFC	
celkový počet jídel	18 jídel, 4 saláty, 3 přílohy, 5 omáček a 11 dezertů
bezlepková	2 saláty, 2 přílohy, 5 omáček a 4 dezerty
cena	salát 35,- Kč, přílohy od 29,- do 55,- Kč, omáčky 8,-, dezert 20,- a 39,- Kč

(Zdroj: vlastní výzkum)

Tab. 3: Analýza jídelních lístků restauračních zařízení v Klatovech

Restaurace Lev	
celkový počet jídel	4 předkrmy, 3 polévky, 34 hlavních jídel, 4 saláty, 17 příloh a 9 dezertů
bezlepková	1 předkrm, 1 polévka, 5 hlavních jídel, 4 saláty, 11 příloh a 5 dezertů
cena	předkrm 69,- Kč, polévka 28,- Kč, hlavní jídlo od 115,- do 205,- Kč, salát od 55,- do 109,- Kč, přílohy od 10,- do 45,- Kč a dezert od 14,- do 75,- Kč
Vitalka	
celkový počet jídel	denně 2 polévky, 2 hlavní jídla, 2 přílohy a 4 dezerty
bezlepková	min. 1 polévka, 1 hlavní jídlo, 1 příloha a 1 dezert
cena	polévka od 20,- do 40,- Kč, hlavní jídlo 22,- Kč/100g, příloha 22,-/100g a dezert od 30,- do 49,- Kč
Van Gogh	
celkový počet jídel	2 polévky, 25 hlavních jídel, 5 salátů, 10 příloh a 8 dezertů
bezlepková	2 hlavní jídla, 1 salát, 7 příloh a 2 dezerty
cena	hlavní jídlo 225,- Kč, salát 85,-, přílohy od 30,- do 45,- Kč a dezert od 38,- do 45,- Kč
Bistro Vlačťovka	
celkový počet jídel	denně 1 polévka, 1 hlavní jídlo a 6 dezertů
bezlepková	1 polévka, 1 hlavní jídlo a 5 dezertů
cena	polévka 30,- Kč, hlavní jídlo od 90,- do 135,- Kč, dezert od 15,- do 45,- Kč

Restaurace Pizzerie Domino	
celkový počet jídel	4 předkrmy, 2 polévky, 33 pizz, 41 jídel, 8 salátů, 13 příloh a 10 dezertů
bezlepková	2 předkrmy, 2 polévky, 22 hlavních jídel, 4 saláty a 7 příloh
cena	předkrm 69,- Kč, polévka 29,- Kč, hlavní jídlo od 95,- do 149,- Kč, salát od 79,- do 115,- Kč a přílohy od 10,- do 29,- Kč
Country Saloon	
celkový počet jídel	4 předkrmy, 2 polévky, 30 hlavních jídel, 5 salátů, 22 příloh a 6 dezertů
bezlepková	2 předkrmy, 4 hlavní jídla, 12 příloh a 1 dezert
cena	předkrm 40,- a 60,- Kč, hlavní jídlo od 120,- do 290,- Kč, přílohy od 30,- do 80,- Kč a dezert 60,- Kč
Jídelna Slavie	
celkový počet jídel	denně 2 polévky, 8 hotových jídel a 1 dezert
bezlepková	min. 1 hotové jídlo
cena	hotové jídlo od 50,- do 83,- Kč
Restaurace a penzion Na Zemědělce	
celkový počet jídel	2 polévky, 16 minutkových jídel, 4 hotová jídla, 9 příloh a 9 dezertů
bezlepková	1 polévka, 1 hlavní jídlo, 2 hotová jídla a 4 přílohy
cena	polévka 16,- Kč, hlavní jídlo 83,- Kč, hotové jídlo 55,- a 65,- Kč, přílohy od 8,- do 15,- Kč
Hotel Rozvoj	
celkový počet jídel	20 hlavních jídel, 6 salátů, 16 příloh a 9 dezertů
bezlepková	4 hlavní jídla, 5 salátů, 8 příloh a 4 dezerty
cena	hlavní jídlo od 125,- do 290,- Kč, salát od 62,- do 125,- Kč, přílohy od 10,- do 48,- Kč a dezerty 58,- a 68,- Kč
Wellness hotel Centrál	
celkový počet jídel	6 předkrmů, 2 polévky, 21 hlavních jídel, 6 salátů, 19 příloh a 9 dezertů
bezlepková	2 předkrmy, 1 polévka, 8 hlavních jídel, 6 salátů, 13 příloh a 5 dezertů
cena	předkrm 59,- a 69,- Kč, polévka 35,- Kč, hlavní jídlo od 69,- do 199,- Kč, salát od 45,- do 129,- Kč, přílohy od 8,- do 35,- Kč a dezert od 25,- do 56,- Kč

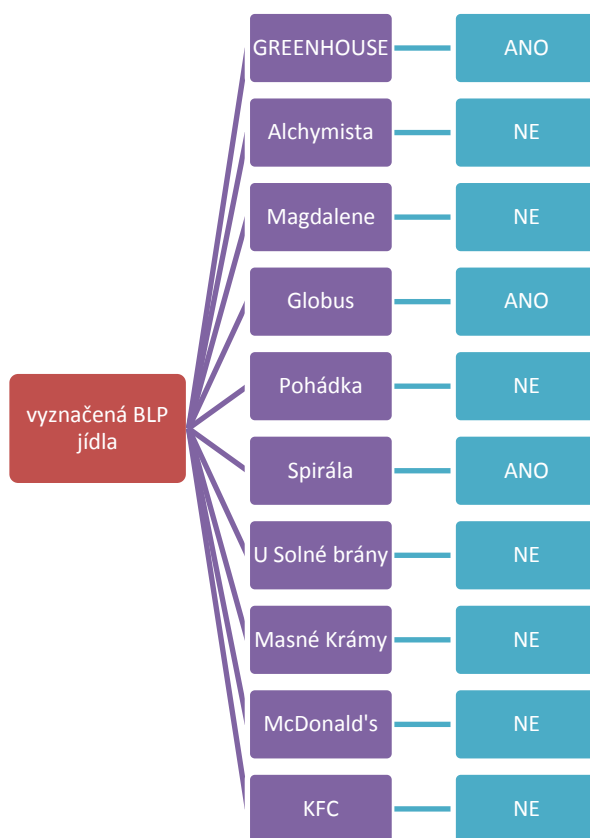
(Zdroj: vlastní výzkum)

4.2 Analýza rozhovorů

Myšlenkové mapy jsou rozděleny do 10 kategorií - podle počtu položených otázek. Každá kategorie odpovídá jedné otázce v dotazníku, podle něhož byl rozhovor veden, a zahrnuje 2 myšlenkové mapy. Jedna zobrazuje odpovědi pro restaurační zařízení v Českých Budějovicích a druhá pro restaurační zařízení v Klatovech.

Kategorie 1: Vyznačení bezpečných jídel v jídelním lístku restauračních zařízení

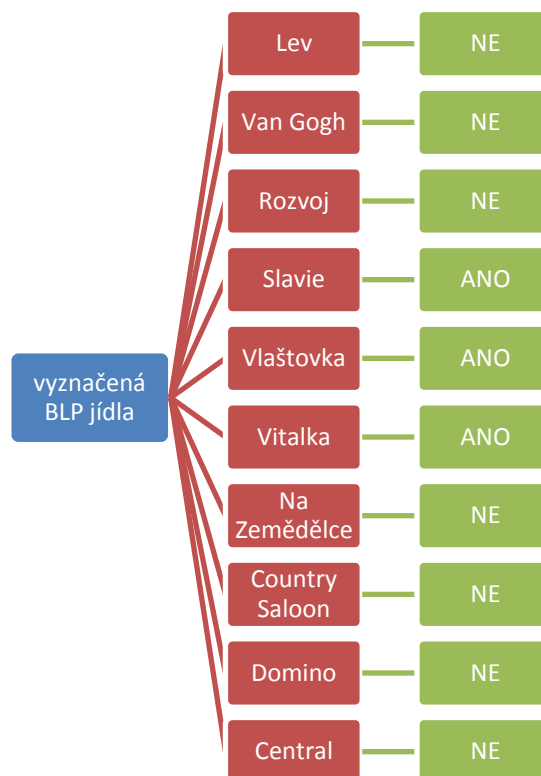
Myšlenková mapa 1.1: Vyznačení BLP jídel v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Myšlenková mapa zobrazuje, u kterých restauračních zařízení jsou v jídelním lístku bezpečná jídla označena tak, aby se zákazník nemusel obracet na obsluhu. Pouze 3 zařízení ze zkoumaných v Českých Budějovicích mají bezpečná jídla viditelně

označena, z toho 2 jídelny zdravé výživy a Restaurace Globus, provozovaná v rámci sítě obchodních domů. Zbylá zařízení mají bezlepková jídla neoznačená, zařazená mezi ostatní pokrmy obsahující lepek.

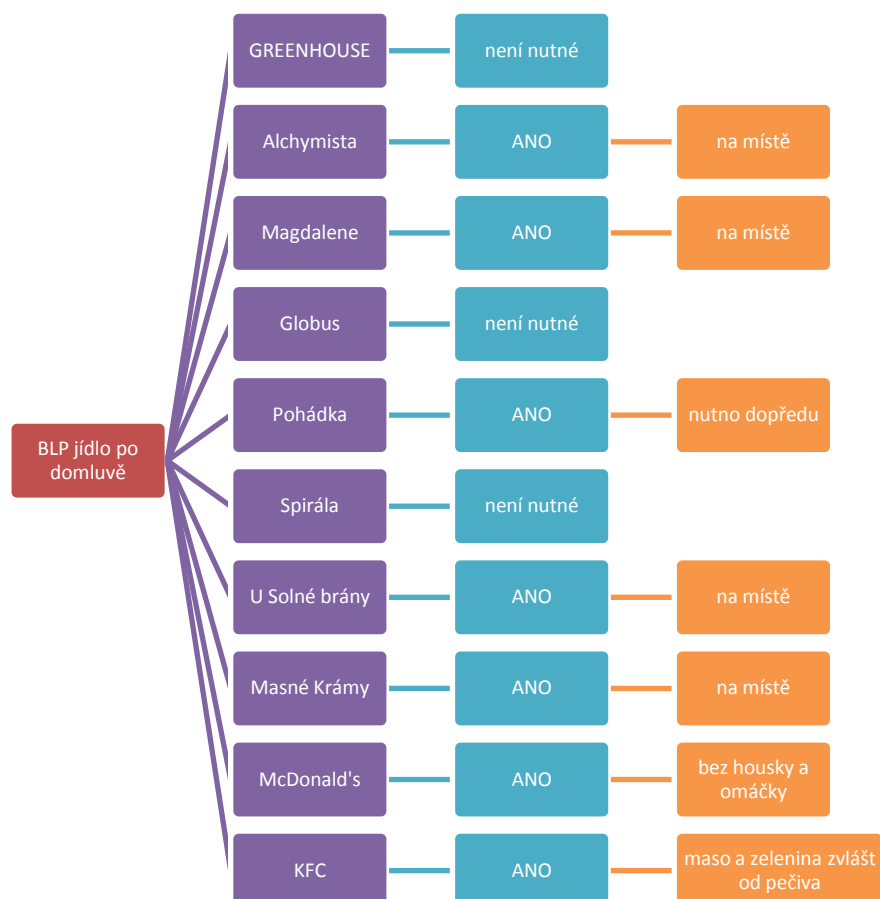
Myšlenková mapa 1.2: Vyznačení BLP jídel v restauračních zařízeních v Klatovech



Mezi restauračními zařízeními v Klatovech jsou také pouze 3 zařízení s vyznačenými bezlepkovými jídly na jídelním lístku. Kromě dvou jídelen se zdravou výživou je to ještě jídelna Slavie, provozovaná Klatovským drůbežářským podnikem. Ostatní zařízení buď bezlepková jídla nenabízejí, nebo je nemají nijak vyznačená.

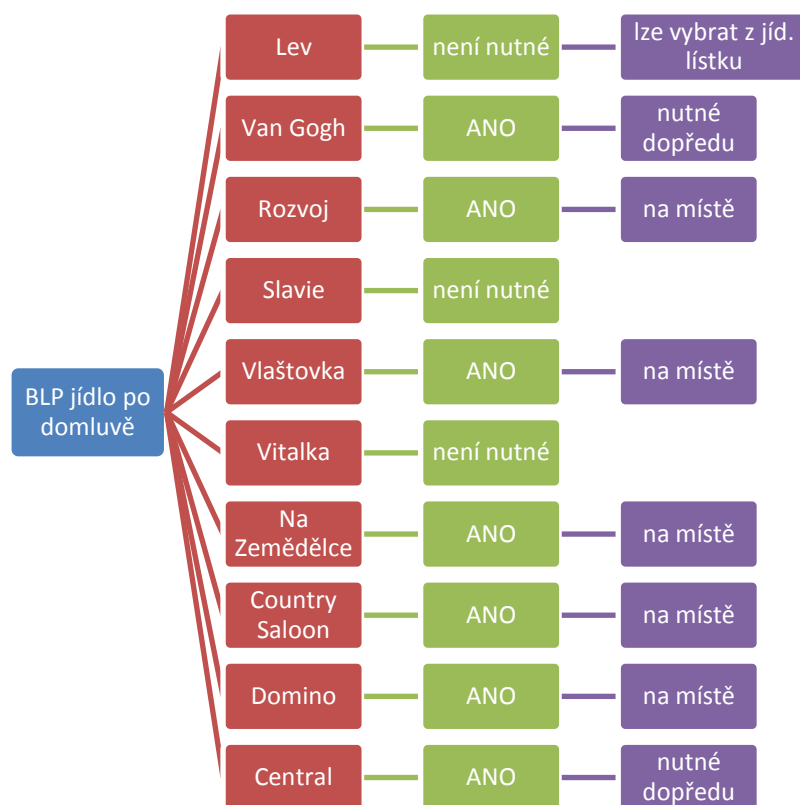
Kategorie 2: Možnost zhotovení bezlepkového jídla po předchozí domluvě

Myšlenková mapa 2.1: BLP jídlo po domluvě v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Z této myšlenkové mapy vyplývá, že v žádném ze zkoumaných restauračních zařízení v Českých Budějovicích není problém připravit po předchozí domluvě jídlo v bezlepkové úpravě. Navíc na většině míst se stačí domluvit až v danou chvíli a není nutné zařízení kontaktovat předem. Ve třech zařízeních potřeba domlouvat bezlepkovou úpravu pokrmu vůbec, protože bezlepková jídla již mají v nabídce. Problém není ani v zařízeních rychlého občerstvení, kde se požadavku vyhoví tím způsobem, že zákazník dostane z hamburgeru pouze maso a zeleninu bez pečiva či omáčky. Např. v KFC je ale za pokrm účtována plná cena, proto se zákazníkovi s bezlepkovou dietou vyplatí chodit tam pouze s někým, kdo pečivo konzumuje.

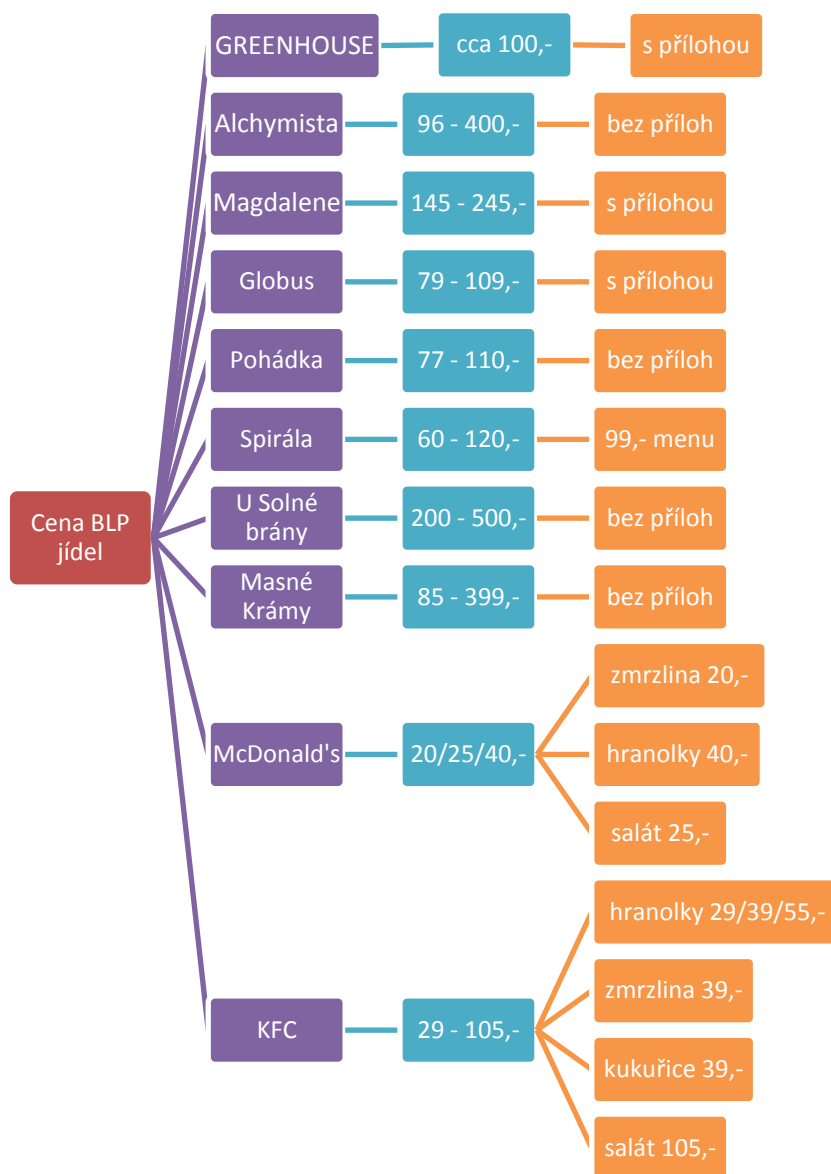
Myšlenková mapa 2.2: BLP jídlo po domluvě v restauračních zařízeních v Klatovech



Druhá myšlenková mapa v této kategorii podává stejnou informaci jako mapa předchozí, tedy že ani ve zkoumaných restauračních zařízeních v Klatovech není problém po domluvě bezpečkové jídlo připravit. I zde jsou 3 zařízení, ve kterých jsou bezpečkové jídla již v nabídce, a proto není domluva nutná. Pouze ve dvou případech je nutno kontaktovat restauraci dopředu. V případě Wellness hotelu Centrál hlavně z toho důvodu, že jsou ochotni nakoupit speciální bezpečkové suroviny jako chléb či těstoviny. V ostatních pěti zařízeních stačí opět domluvit úpravu jídla na místě.

Kategorie 3: Cena bezlepkových pokrmů

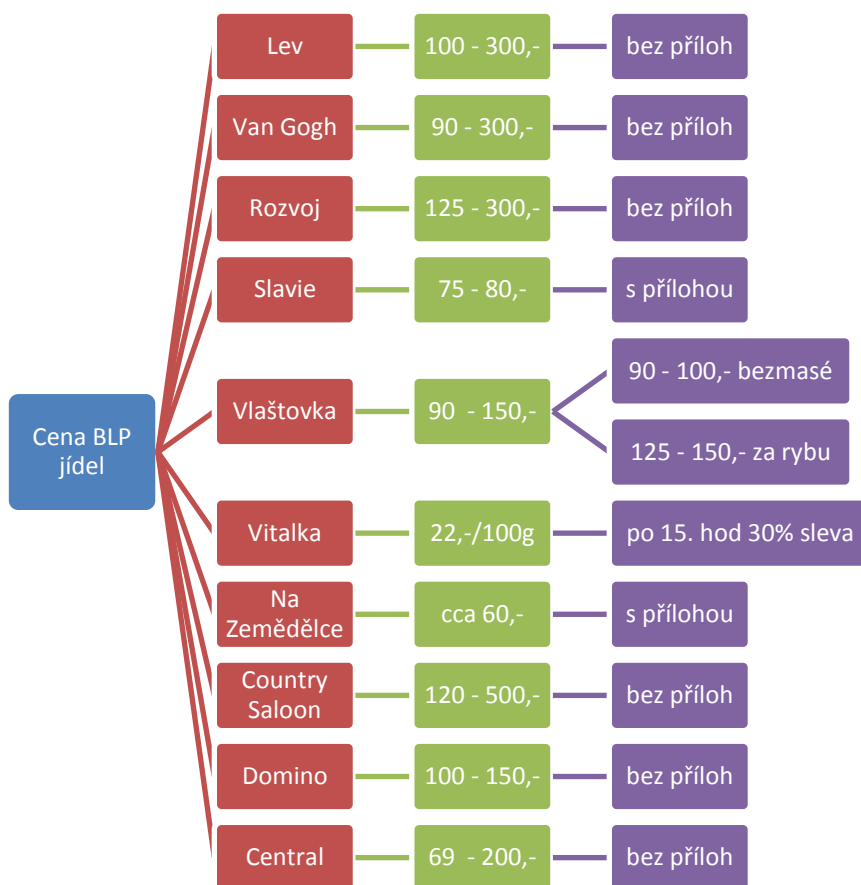
Myšlenková mapa 3.1: Cena BLP pokrmů v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Tato myšlenková mapa znázorňuje cenu bezlepkových jídel v jednotlivých restauračních zařízeních. Ceny jsou zde uvedeny pouze orientačně, jednotlivě jsou vypsány v tabulce Analýza jídelních lístků, umístěné v příloze. Nejlevněji ze zkoumaných zařízení vychází GREENHOUSE s.r.o. a Restaurace Globus, protože

v ceně jídel je započtena i příloha. U Zdravé jídelny Spirála je cena za bezlepkové jídlo o něco vyšší, ale je zde možnost zakoupit si menu za 99,- Kč, zahrnující polévku, hlavní chod a přílohu. KFC a McDonald's mají také nízké ceny, což je ale dáno tím, že v bezlepkové variantě jsou dostupné pouze přílohy nebo dezerty. Na opačném konci stojí Hotel U Solné brány, kde za hlavní jídlo bez přílohy požadují nejméně 200,- Kč. U ostatních zařízení je cenové rozpětí velmi široké a záleží na tom, jaké jídlo si zákazník vybere.

Myšlenková mapa 3.2: Cena BLP pokrmů v restauračních zařízeních v Klatovech

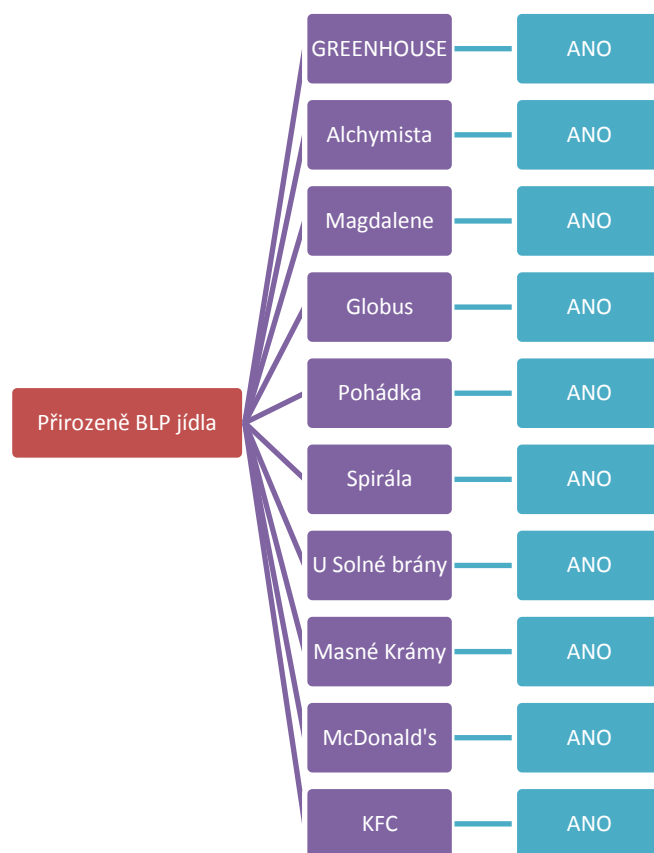


Myšlenková mapa 3.2 ukazuje, že ve zkoumaných restauračních zařízeních v Klatovech se cena za bezlepková jídla pohybuje v nižších částkách, než je tomu v Českých Budějovicích. Ceny jsou opět orientační a konkrétně rozepsány v tabulce

Analýza jídelních lístků v seznamu příloh. Nejlevněji z těchto zařízení vychází Restaurace a penzion na Zemědělce, což ale je také dáno tím, že restaurace je provozována jako učňovské středisko při střední zemědělské škole. Velmi levně vychází také závodní jídelna Slavie. Obě zařízení mají navíc v ceně zahrnuty i přílohy. Ve dvou zařízeních se lze vejít do 150,- Kč – ve Vlaštovce i s přílohou – a ve Wellness hotelu Central do 200,- Kč bez přílohy. V dalších třech pak do 300,- Kč bez příloh. Nejvíce za pokrm zaplatí zákazník v Country Saloonu. Zvláštností pak je zařízení Vitalka, kde se cena za hlavní jídlo i přílohu účtuje podle váhy, a to 22,- Kč/100g. Každý den po 15. hodině je navíc doprodej vařeného jídla, kdy se od původní částky odečítá sleva 30%.

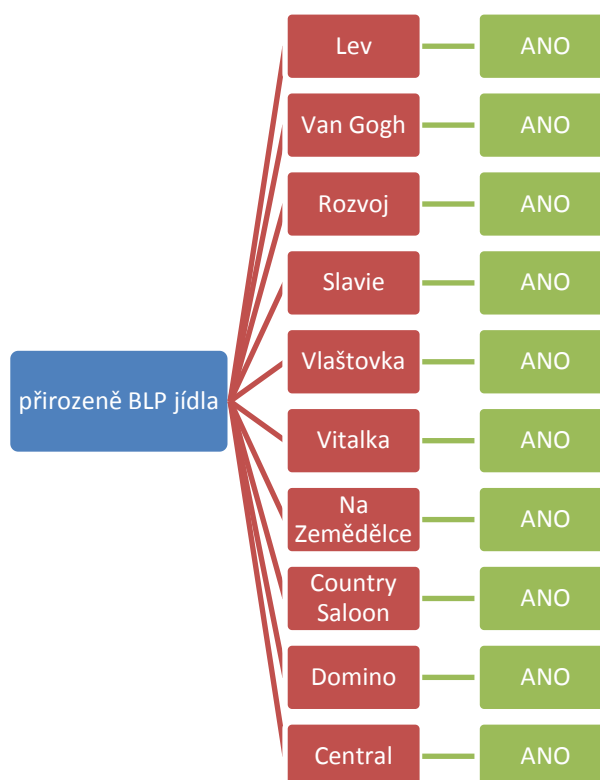
Kategorie 4: Nabídka přirozeně bezlepkových jídel

Myšlenková mapa 4.1: Přirozeně BLP jídla v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



U myšlenkové mapy, zabývající se přirozeně bezlepkovými jídlami, se odpověď u všech deseti respondentů shoduje. Ve všech zkoumaných restauračních zařízeních v Českých Budějovicích je v nabídce alespoň několik jídel z přirozeně bezlepkových surovin, která jsou vhodná i pro zákazníky s bezlepkovou dietou.

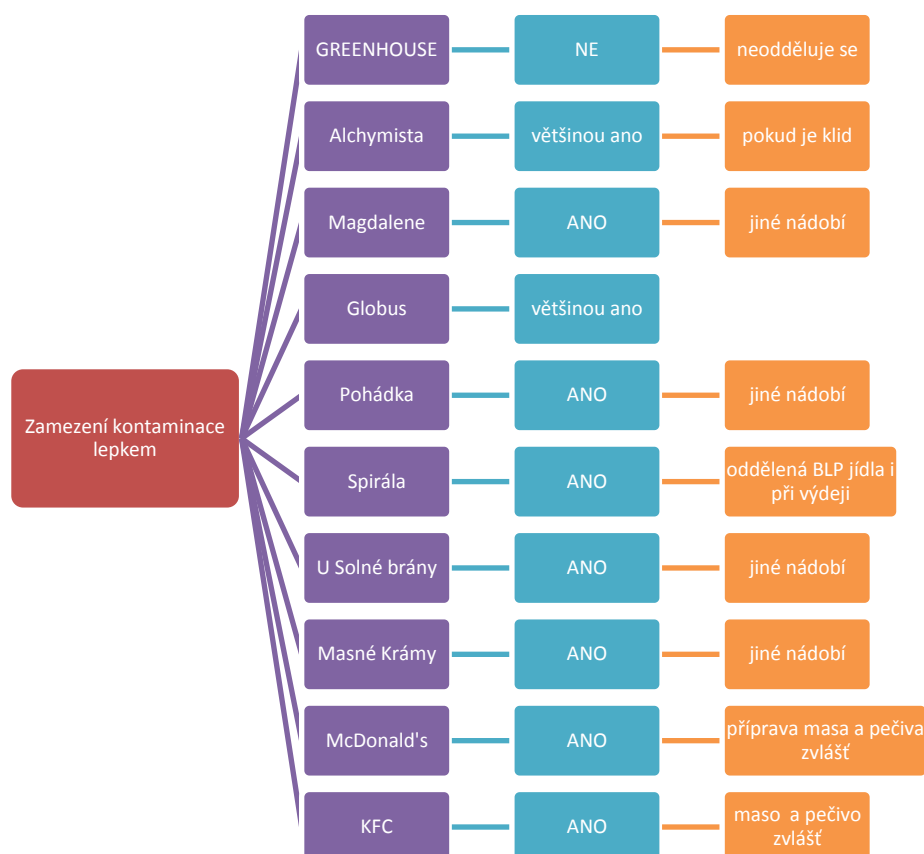
Myšlenková mapa 4.2: Přirozeně BLP jídla v restauračních zařízeních v Klatovech



I v této myšlenkové mapě jsou všechny odpovědi respondentů kladné, a tedy i ve všech zkoumaných restauračních zařízeních v Klatovech se objevují v nabídce jídla z přirozeně bezlepkových surovin, vhodná pro zákazníky s bezlepkovou dietou.

Kategorie 5: Zamezení kontaminace bezpečkových jídel lepkem při přípravě ostatních pokrmů

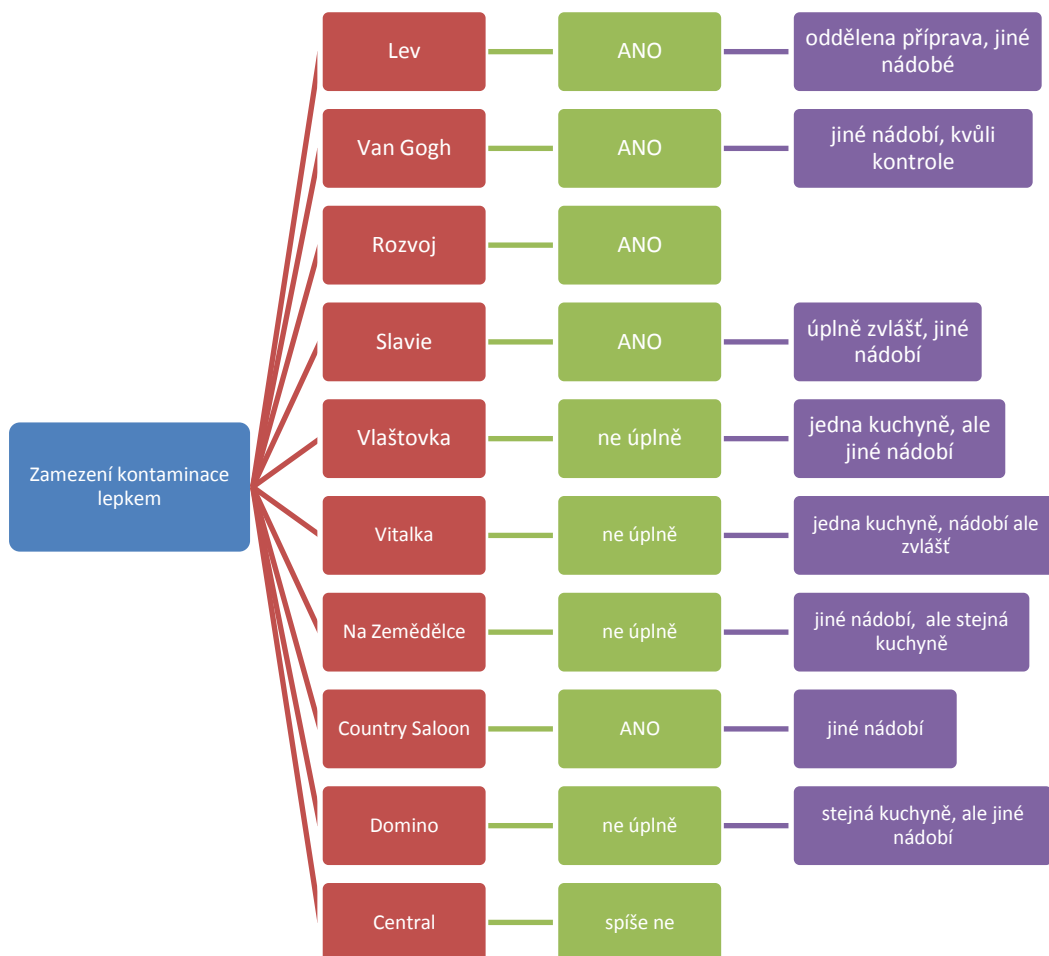
Myšlenková mapa 5.1: Kontaminace BLP pokrmů lepkem v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Z první myšlenkové mapy v této kategorii lze vyčíst, že kontaminaci bezpečkových pokrmů při přípravě ostatních jídel, je kromě jednoho případu ve všech zařízeních v Českých Budějovicích zabráněno. Alespoň podle odpovědí respondentů. Pro přípravu bezpečkových pokrmů používají jiné nádoby a náčiní než pro přípravu jídel ostatních, ale k dispozici je ve všech zařízeních jedna společná kuchyně. Pouze zástupce zařízení GREENHOUSE s.r.o. na otázku odpověděl, že příprava bezpečkového jídla se neodděluje a probíhá ve stejném nádobí a stejné kuchyni. V Restauraci Alchymista a Globus respondenti odpověděli, že na oddělování se dbá, pokud je klid a dostatek času

na přípravu, ne však, pokud je restaurace plná lidí. V rychlých občerstveních se pak běžně připravují veškeré ingredience zvlášť a kompletují se podle objednávky až těsně před výdejem.

Myšlenková mapa 5.2: Kontaminace BLP pokrmů lepkem v restauračních zařízeních v Klatovech

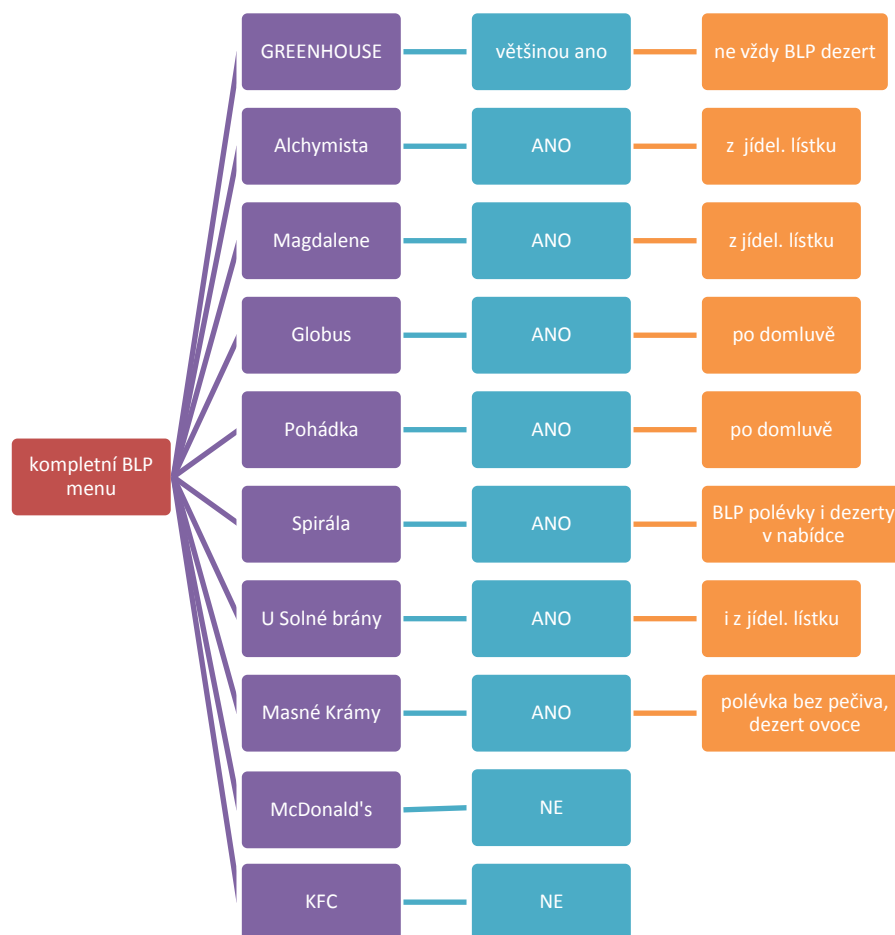


V druhé myšlenkové mapě jsou odpovědi respondentů asi nejvíce odlišné od odpovědí respondentů v předchozí myšlenkové mapě. Pouze 5 respondentů z celkového počtu restauračních zařízení v Klatovech odpovědělo, že je určitě zabráněno kontaminaci bezpečných jídel při přípravě ostatních pokrmů, a to použitím jiného nádobí a náčiní. Další 4 respondenti nevyvrátili možnou kontaminaci lepkem, ačkoliv je při přípravě bezpečných pokrmů používáno jiné nádobí, a to z důvodu jedné společné

kuchyně. Příprava bezlepkových pokrmů je tedy v obou městech téměř stejná, odlišný je ale náhled na možnost kontaminace. Pouze Wellness hotel Central uvedl, že kontaminace lepkem není ošetřena, protože nemají oddělené prostory pro přípravu bezlepkových jídel a není vyloučeno, že kuchaři použijí pro jejich přípravu např. stejný nůž jako při přípravě jiných jídel.

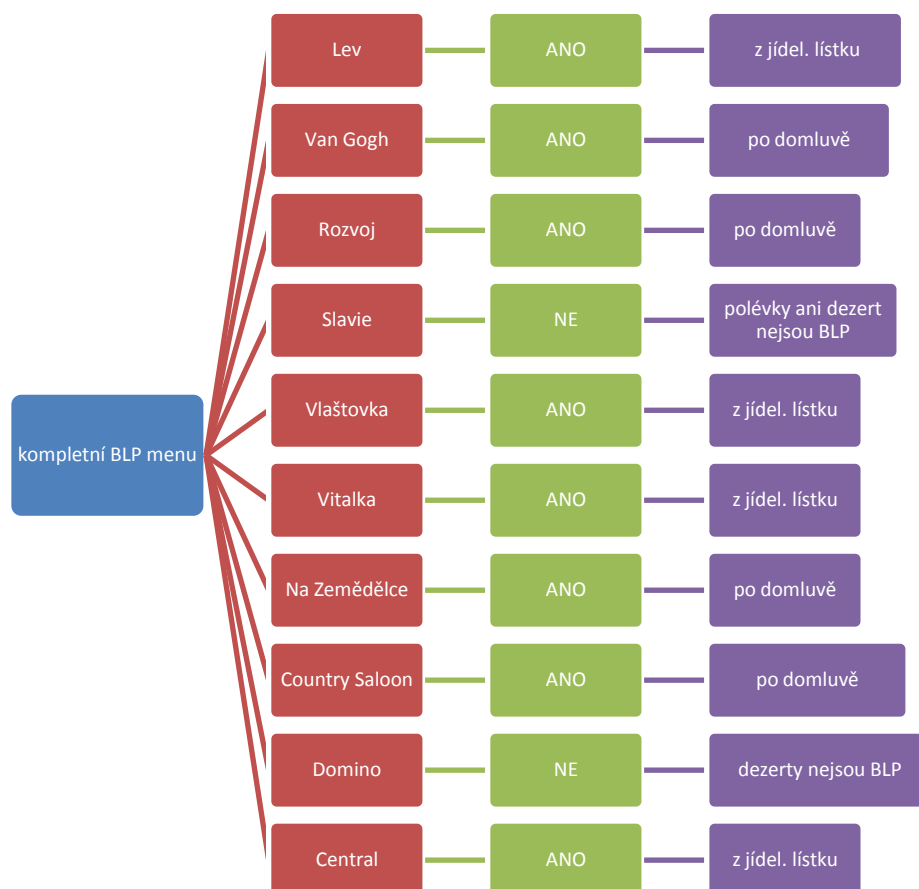
Kategorie 6: Možnost sestavení obědového menu pro zákazníka s bezlepkovou dietou

Myšlenková mapa 6.1: Kompletní BLP obědové menu v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Z myšlenkové mapy lze vyčíst, že v sedmi případech je v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích možnost sestavit kompletní obědovou nabídku zahrnující předkrm nebo polévku, hlavní chod a dezert. Ve čtyřech případech pak je dokonce možnost vybrat celé menu přímo z jídelního lístku. V Restauraci Masné krámy je nutná pouze drobná úprava, a to například odebráním pečiva od polévky a podáváním ovoce jako dezertu. Ve dvou zařízeních – Globus a Pohádka - je již nutná předchozí domluva. V zařízení GREENHOUSE s.r.o. lze sestavit kompletního obědového menu téměř pokaždé, problém může být ale s dezertem, který není vždy bezlepkový. Kompletní obědové menu pak není vůbec možné domluvit v zařízeních rychlého občerstvení McDonald's a KFC, protože k dispozici nejsou polévky ani předkrmy.

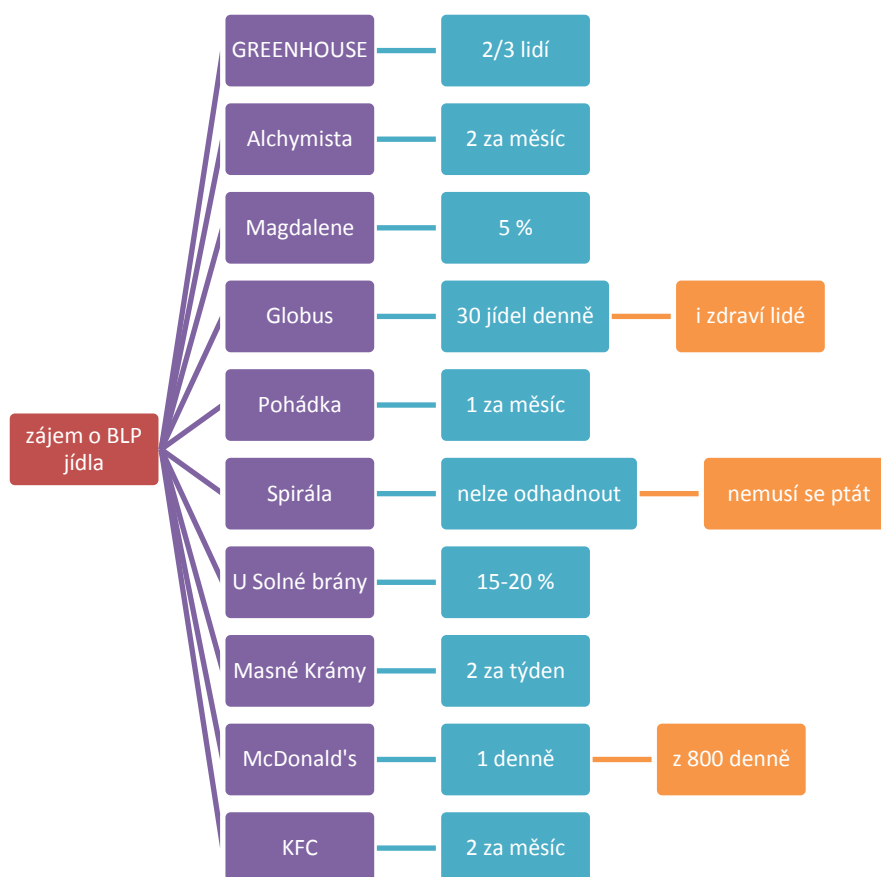
Myšlenková mapa 6.2: Kompletní BLP obědové menu v restauračních zařízeních v Klatovech



Tato myšlenková mapa ukazuje, že pouze ve dvou zařízeních v Klatovech není možné sestavit kompletní obědové menu, a to v jídelně Slavie, která nenabízí polévky ani dezerty bez lepku, a v Restauraci Pizzerii Domino, kde nejsou v nabídce bezlepkové dezerty a jejich výroba není z mnoha důvodů možná. Ostatních osm respondentů je pro zákazníka s bezlepkovou dietou schopno kompletní obědové menu připravit. Z toho na čtyřech místech lze vybrat i z jídelního lístku a na dalších čtyřech místech je nutná předchozí domluva.

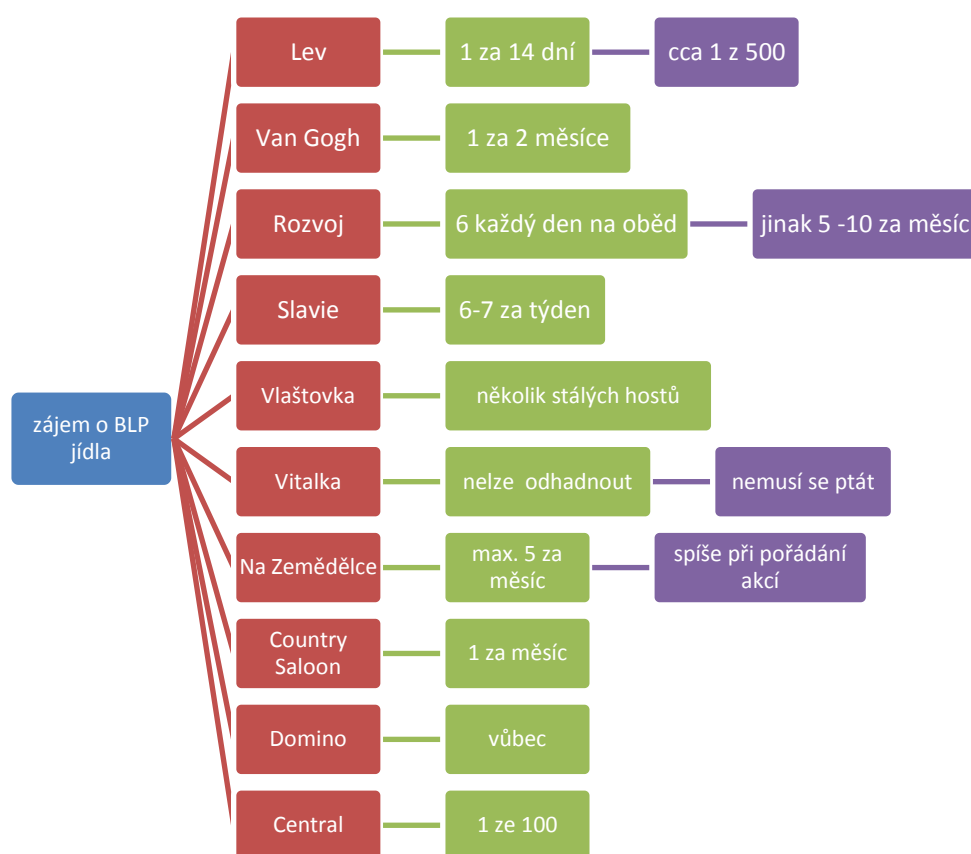
Kategorie 7: Zájem o bezlepková jídla ve zkoumaných restauračních zařízeních

Myšlenková mapa 7.1: Zájem o BLP jídla v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Myšlenková mapa znázorňuje odpovědi respondentů v Českých Budějovicích na otázku poptávky po bezlepkových pokrmech. Odpovědi se u jednotlivých respondentů liší. Shoduje se ale Restaurace Alchymista a KFC, kteří udávají počet dvou lidí za měsíc. Vyšší poptávku po jídlech v bezlepkové úpravě zaznamenalo zařízení GREENHOUSE s.r.o., Hotel U Solné brány a Restaurace Globus. Bezlepková jídla ale nevyhledávají pouze lidé s celiakií. Zařízení Zdravá jídelna Spirála uvedlo, že zájem o bezlepková jídla není možné odhadnout, protože jsou v nabídce každý den a lidé se po nich nemusí ptát. Celkově ale z myšlenkové mapy vyplývá, že zájem o bezlepkové pokrmy není ve zkoumaných restauračních zařízeních nijak vysoký.

Myšlenková mapa 7.2: Zájem o BLP jídla v restauračních zařízeních v Klatovech

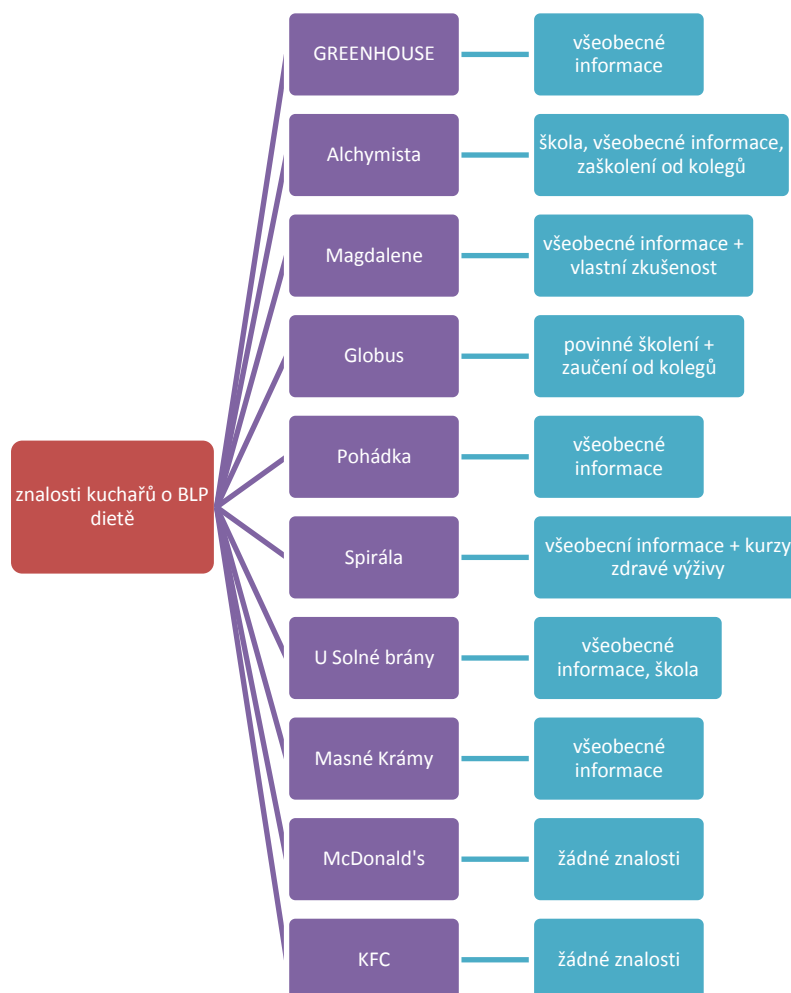


Na stejnou otázku, tedy zájem o bezlepková jídla ve zkoumaných restauračních zařízeních, odpovídá i druhá myšlenková mapa v kategorii. Tentokrát se týká zařízení

v Klatovech. I zde se odpovědi respondentů značně liší. Stejná čísla neuvedl ani jeden z nich. Největší zájem hlásí Hotel Rozvoj a jídelna Slavie. Naopak vůbec žádný nebyl zaznamenán v Restauraci Pizzerii Domino. A ani v ostatních zařízení není poptávka po bezlepkových jídlech velká. Zařízení Vitalka prohlásilo, že zájem není možné odhadnout, protože bezlepková jídla jsou běžně v nabídce a zákazníci se na ně nemusí ptát.

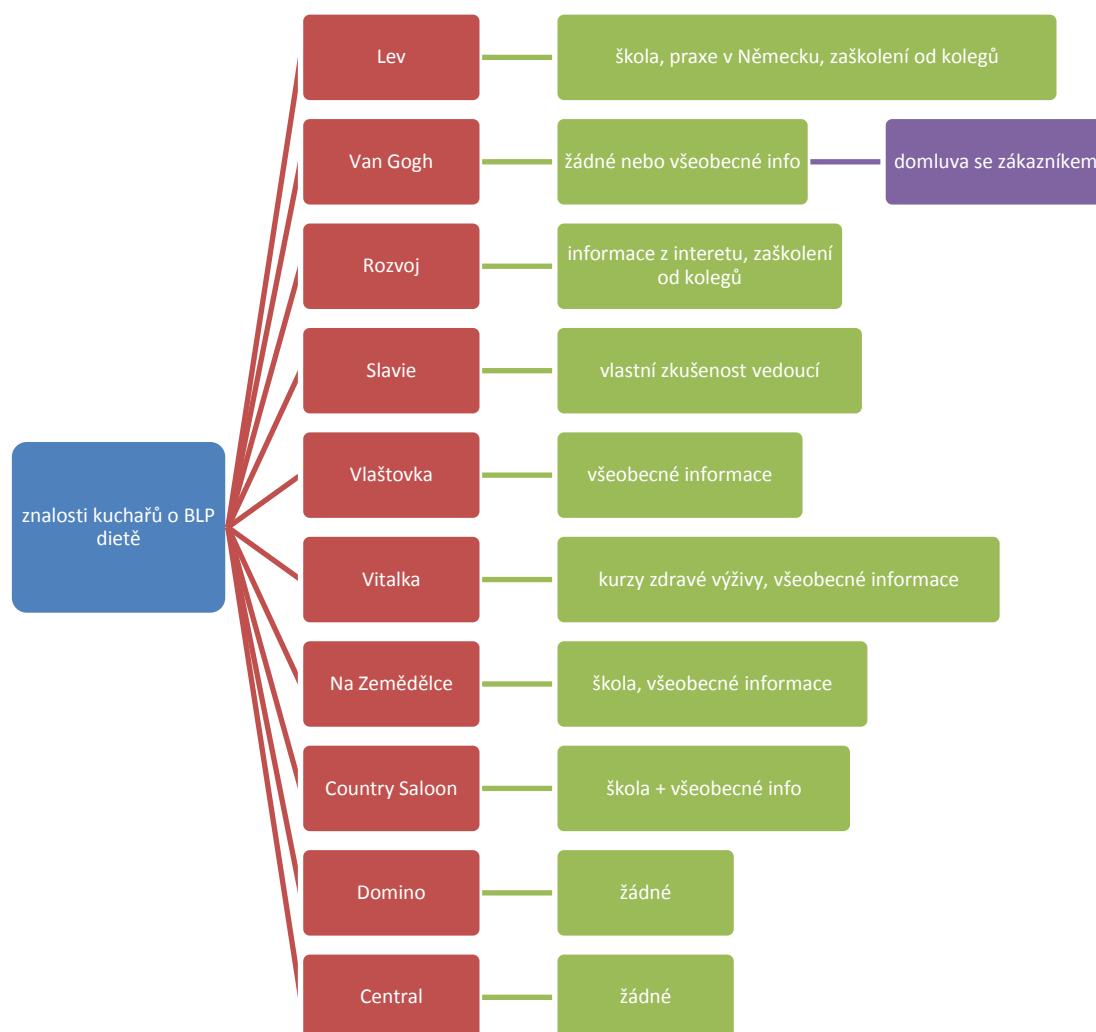
Kategorie 8: Znalosti kuchařů o bezlepkové dietě a jejích zásadách

Myšlenková mapa 8.1: Znalosti kuchařů o BLP dietě v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Myšlenková mapa 8.1 ukazuje, jak jsou kuchaři, kteří připravují bezlepková jídla, informováni o zásadách bezlepkové diety a její přípravě. Bohužel téměř ve všech restauračních zařízeních v Českých Budějovicích se ukázalo, že kuchaři mají pouze informace, které jsou běžně dostupné např. z internetu nebo jiných médií. Pokud jsou kuchaři vyučeni v oboru, mají navíc alespoň znalosti ze školy, kde absolvovali výuku dietního stravování. Pouze v Restauraci Globus mají kuchaři jednou ročně povinné školení o bezlepkové dietě. V zařízení Spirála se pak kuchařka účastnila kurzů zdravé výživy a podobných kurzů vaření. V bistru Magdalene hraje roli vlastní zkušenost s bezlepkovou dietou. Naopak v zařízeních rychlého občerstvení McDonald's a KFC nemají lidé připravující pokrmy vůbec žádné informace o bezlepkové dietě.

Myšlenková mapa 8.2: Znalosti kuchařů o BLP dietě v restauračních zařízeních v Klatovech

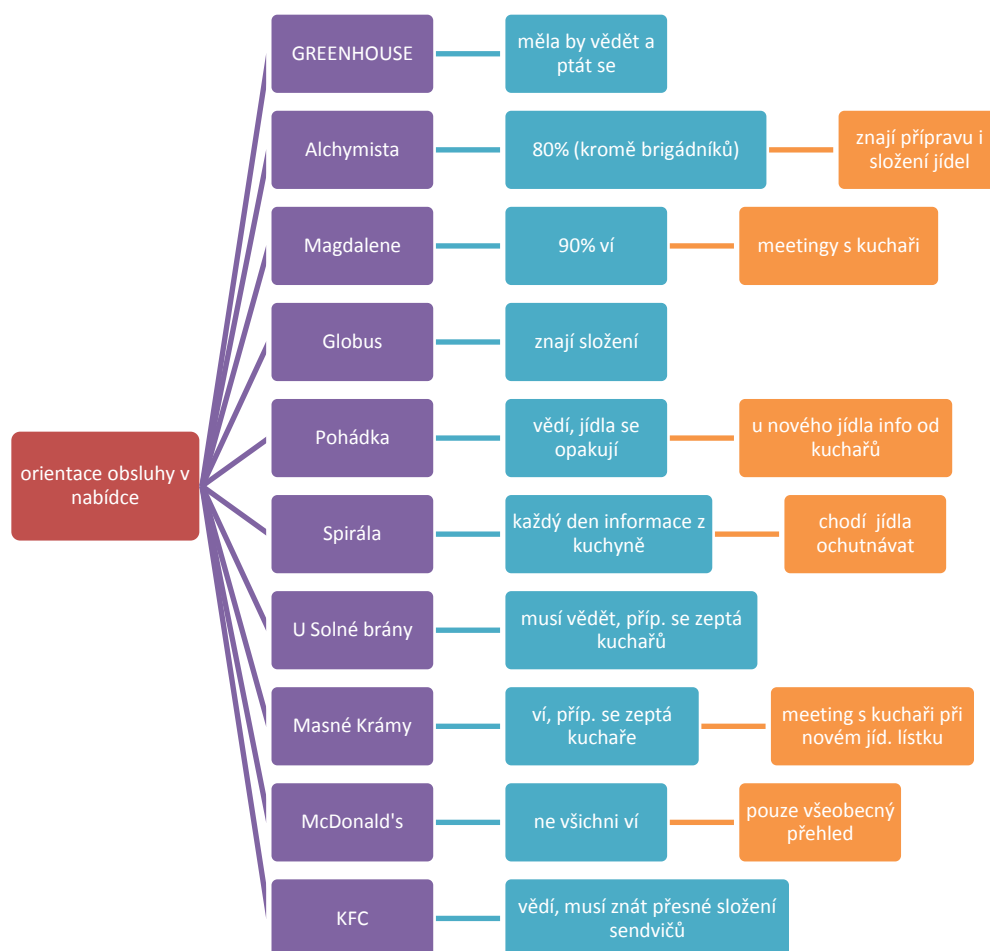


Druhá myšlenková mapa v této kategorii dokazuje, že ani v restauračních zařízeních v Klatovech není situace o mnoho lepší. V šesti zařízeních byly jako zdroj znalostí o zásadách bezlepkové diety uvedeny všeobecně dostupné informace, získané z médií či z doslechu. V Restauraci Lev jsou znalosti získány kromě školy a zaškolení od kolegů i praxí v Německu. Zařízení Vitalka pak vedle všeobecných informací dodává ještě kurzy zdravé výživy. V zařízení Slavie udává jeho vedoucí vlastní zkušenost s bezlepkovou dietou kvůli onemocnění v rodině. Naopak v Restauraci Pizzerii Domino

nemají kuchaři o bezlepkové dietě žádné informace, stejně jako v Restauraci Van Gogh, kde to řeší domluvou se zákazníkem, a Wellness hotelu Central, protože receptury pro bezlepková jídla připravuje vedoucí hotelu a kuchaři tak nemají potřebu se zajímat.

Kategorie 9: Orientace obsluhy v nabídce jídel

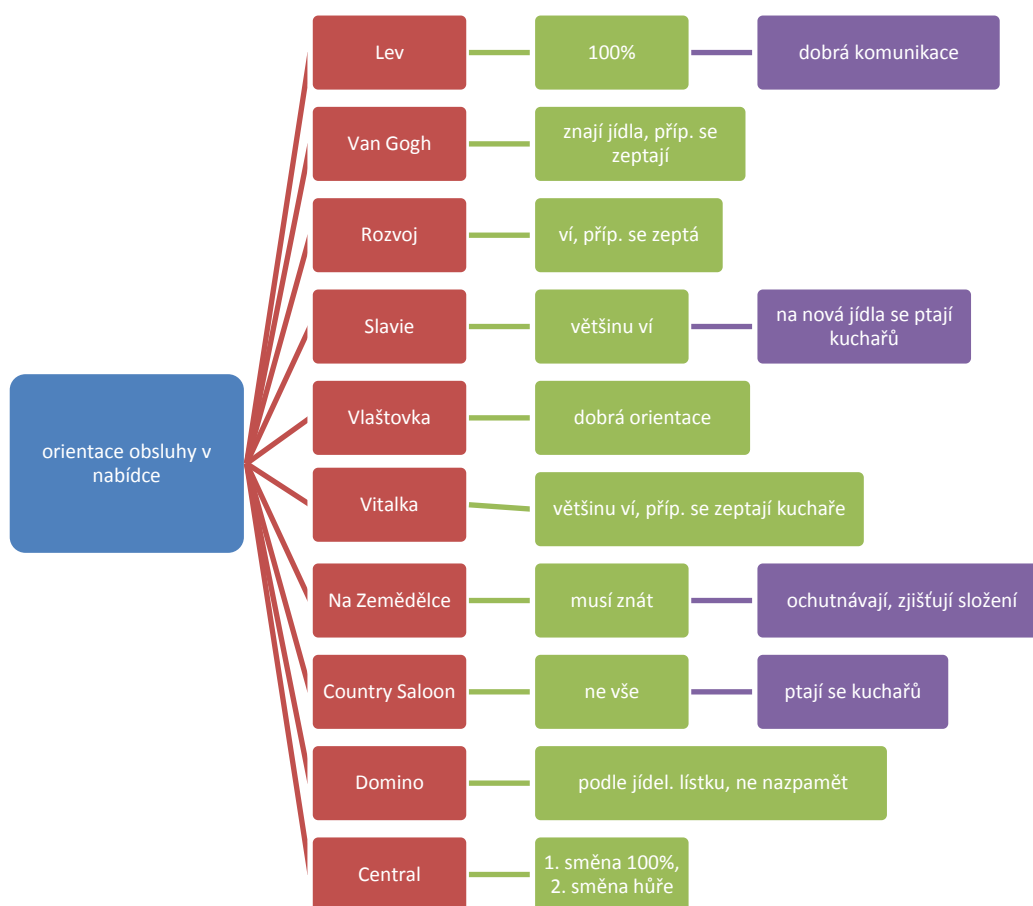
Myšlenková mapa 9.1: Orientace obsluhy v nabídce v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Tato myšlenková mapa ukazuje odpovědi respondentů na otázku orientace obsluhy restauračních zařízení v nabídce jídel, a zda obsluha dokáže zákazníkovi s bezlepkovou dietou poradit s výběrem jídla, které by neobsahovalo lepek. Sedm respondentů uvedlo, že obsluha se v nabídce jídel vyzná a zná také složení a

technologickou úpravu jídel. Pokud se v nabídce objeví nějaké nové jídlo, dostávají ihned informace od kuchařů. Tři respondenti přiznali, že orientace obsluhy není vždy na 100% – Restaurace Alchymista uvádí 80% kvůli brigádníkům, stálí zaměstnanci složení i technologickou úpravu znají. Bistro Magdalene udává orientaci v nabídce na 90%, na druhou stranu ale také pravidelné meetingy s kuchaři. Rovněž zařízení McDonald's přiznává, že ne každý člen obsluhy dokáže zákazníkovi poradit, protože má o jídlech jen všeobecný přehled. Např. Zdravá jídelna Spirála ale odpověděla, že obsluha dostává od kuchařů informace o podávaných jídlech každý den a navíc chodí jídla i ochutnávat.

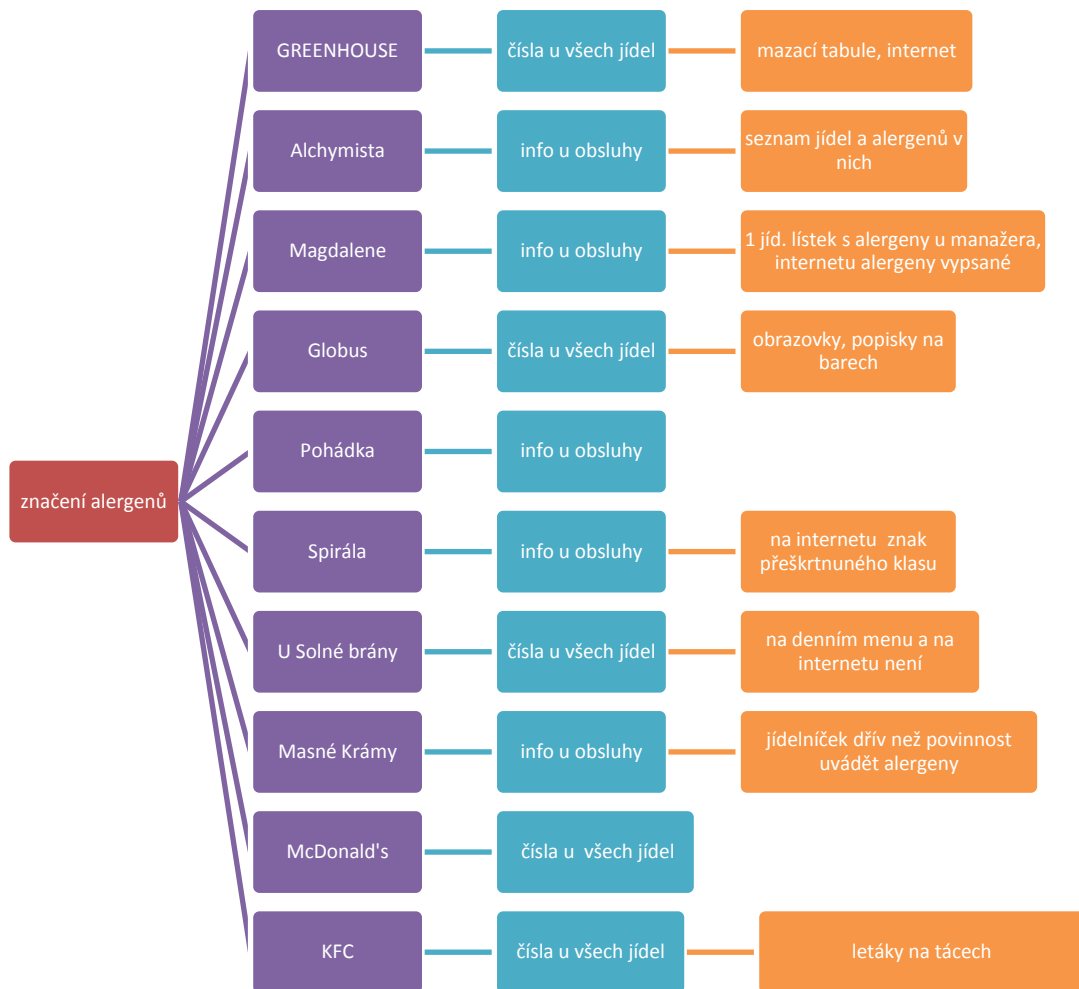
Myšlenková mapa 9.2: Orientace obsluhy v nabídce v restauračních zařízeních v Klatovech



Myšlenková mapa vytvořená z odpovědí respondentů v Klatovech informuje, že ve většině restauračních zařízení je obsluha s nabídkou jídel opět seznámena a zákazníkovi dokáže s výběrem jídla poradit. Osm respondentů uvádí, že obsluha zná složení a technologickou úpravu jídel. V případě nových jídel se pak informuje u kuchařů. V Restauraci Lev je prý orientace v nabídce dokonce 100% díky dobré komunikaci mezi jednotlivými zaměstnanci. V Restauraci a penzionu Na Zemědělce číšníci dokonce musí chodit každý den do kuchyně, zjišťovat si složení jídel a ochutnávat je. U Wellness hotelu Central záleží na směně, první směna prý jídla zná velmi dobře, druhá už o něco hůře. Pouze zařízení Country Saloon přiznalo, že obsluha nezná vše, a v Restauraci Pizzerii Domino se obsluha orientuje podle jídelního lístku s vyznačeným alergeny, protože nezná složení jídel nazpaměť.

Kategorie 10: Značení alergenů v jídelním lístku restauračních zařízení

Myšlenková mapa 10.1: Značení alergenů v restauračních zařízeních v Českých Budějovicích



Tato myšlenková mapa informuje, jak je u respondentů vyřešena povinnost označovat alergeny v nabídce jídel. Polovina zkoumaných restauračních zařízení v Českých Budějovicích vypisuje alergeny ve formě čísel ke každému jídlu ve své nabídce, aby měl zákazník přehled již při výběru pokrmů z jídelního lístku. Zařízení GREENHOUSE s.r.o. sice nemá jídelní lístek v tištěné formě, ale čísla alergenů vypisuje k nabídce jídel na mazacích tabulích a umísťuje je i na své internetové stránky.

Restaurace Globus také nemá tištěný jídelní lístek, nabídka je umístěna na obrazovkách, u každého pokrmu jsou přítomny alergeny označeny příslušným číslem. Stejně tak jsou čísla alergenů i u popisků jídel na samoobslužných pultech. KFC má také uvedeny alergeny u každého jídla, a to tak, že zákazník dostane jídlo na plastovém tácu spolu s letákem, na jehož spodní straně je seznam jídel a alergenů v nich obsažených. Ve zbývajících pěti restauračních zařízeních je nutné se na alergeny doptat u obsluhy, protože v jídelním lístku nejsou vyznačeny. Restaurace Masné krámy uvádí důvod, že jídelní lístek byl mnohem dříve než povinnost označování alergenů. Další dvě zařízení – Bistro Magdalene a Zdravá jídelna Spirála – sice nemají vyznačeny alergeny v tištěném jídelním lístku, ale na jejich internetových stránkách alergeny vypsány jsou, resp. jsou bezpečná jídla označena znakem přeškrtnutého klasu.

Myšlenková mapa 10.2: Značení alergenů v restauračních zařízeních v Klatovech



Poslední myšlenková mapa nám říká, že v restauračních zařízeních v Klatovech šest respondentů zvolilo možnost vyznačit alergeny pomocí čísel u jednotlivých jídel v nabídce. Restaurace Van Gogh má sice čísla u všech jídel ve stálém jídelním lístku, na denním menu už ale nejsou. Jídelna Slavie nemá nabídku jídel v tištěné podobě, ale jídla jsou vypsána na mazacích tabulkách a u nich i čísla alergenů. Podobný systém je i v Bistru Vlaštovka, u moučníků jsou navíc popisky s čísly alergenů na papírových cedulkách. Zařízení Vitalka bezpečková jídla označuje zeleným lístkem, jinak upozorňuje na alergeny také pomocí čísel. I Restaurace a pension Na Zemědělce a Wellness hotel Central využívají ve stálé i denní nabídce číselné odkazy. Zbývající čtyři zařízení zvolila možnost informovat se o alergenech u obsluhy zařízení. Restaurace Lev např. argumentuje tím, že v zahraničí se alergeny označují odlišnými čísly než v ČR, což může být pro zákazníky matoucí. Zařízení Country Saloon alergeny ve stálé nabídce nemá a je nutné se informovat u obsluhy, na denní nabídce ale uvedeny jsou.

4.3 Porovnání bezpečkové diety s dietou racionální

Týdenní jídelní lístek pro bezpečkovou dietu:

Pondělí

- snídaně: kukuřičný chléb, krůtí šunka, okurka
- přesnídávka: hruškový salát s rukolou
- oběd: polévka boršč, zapečené brambory s nivou
- svačina: tvarohový dezert s ovocem, pomerančový džus
- večeře: zapečená cuketa s mletým masem

Úterý

- snídaně: sypané ovocné müsli s mlékem
- přesnídávka: ovocný salát s jogurtem
- oběd: dýňová polévka, zeleninové rizoto s kuřecím masem
- svačina: bílý jogurt, banán
- večeře: zeleninové lečo, cizrnové placky

Středa

- snídaně: BLP nopálový chléb, žervé, eidam, cherry rajčata
- přesnídávka: pohankový koláč s datlemi

- oběd: frankfurtská polévka, pohankové palačinky s džemem
- svačina: celerový salát s ořechy a jablkem
- večeře: treska zapečená se sýrem, bramborová kaše

Čtvrtek

- snídaně: rýžová kaše s ovocem
- přesnídávka: jablkový salát s kešu oříšky
- oběd: bramborová polévka, vepřové maso, dušené zelí, jáhlový knedlík
- svačina: sojový pudink s ovocem
- večeře: bramborový guláš

Pátek

- snídaně: chia pudink s banánem a vlašskými ořechy
- přesnídávka: rajský salát s křupavým tofu
- oběd: pečený losos s bylinkami, šťouchané brambory
- svačina: tvaroh s džemem, jablko
- večeře: zapečená pohanka se zeleninou a žampiony

Sobota

- snídaně: BLP rýžové chlebičky, flora, vařené vejce, paprika
- přesnídávka: pohanková kaše s borůvkami
- oběd: hovězí vývar s rýží, hrachová kaše s cibulkou, uzené maso
- svačina: vanilkový pudink s jablkem, ořechy a skořicí
- večeře: jahelník

Neděle

- snídaně: BLP chléb, mozzarella, rajčata
- přesnídávka: čokoládový sojový dezert, BLP piškoty
- oběd: špenátová polévka, hovězí maso, koprová omáčka, BLP kynutý knedlík
- svačina: ovocný pohár s jáhlovými vločkami a mlékem
- večeře: růžičková kapusta s rýží a houbami

(Zdroj: Celiatica, 2016; vlastní zdroj)

Detailní propoččet jednotlivých jídel v programu Nutriservis je umístěn v seznamu příloh. Doporučená množství živin pro racionální dietu i výsledná množství živin bezlepkové diety jsou zde pro přehlednost uspořádána do tabulky. Doporučená množství jednotlivých živin jsou čerpána ze současných výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky a z Referenčních hodnot pro příjem živin (2011).

Tab. 4: Porovnání živin u diety racionální a diety bezlepkové

	Dieta racionální	Dieta bezlepková
Energie (kJ)	9 500 kJ	9 351 kJ
Energie (kcal)	2 260 kcal	2 233 kcal
Bílkoviny	80 g	101,5 g
Tuky	70 g	91,4 g
Sacharidy	320 g	277,2 g
Cholesterol	300 mg	379 mg
Vláknina	30 g	31,4 g
Sodík	2000 – 2400 mg	1394 mg
Draslík	2000 – 3000 mg	3721 mg
Vápník	1000 mg	1031 mg
Železo	15 mg	20,8 mg
Vitamin C	100 mg	206,8 mg
SAFA	20 g	20,7 g
Mono-a disacharidy	90 g	97,9 g

(Zdroj: Dostálová, Dlouhý, Tláškal, 2012; Referenční hodnoty pro příjem živin, 2011; vlastní výzkum)

4.4 Úprava jídel do bezlepkové verze

Z jídelních lístků byla vybrána z každé kategorie 4 jídla - kromě salátů, kde bylo možné vybrat pouze 2 - a následně bylo popsáno, jak by tato jídla mohla být upravena, aby byla vhodná k podávání při intoleranci lepku:

Předkrmy:

Uzený losos se zakysanou smetanou a toastem – jediným zdrojem lepku je toast, lze ho tedy vynechat a předkrm místo něj doplnit např. zeleninovým salátem.

Hovězí tatarák, toast – zde opět je řešením vynechat toast, nebo jej nahradit pečivem z bezlepkové mouky.

Bramboráčky s kuřecím masem – do těsta na bramboráčky se přidává hladká pšeničná mouka, lze je však připravit i z jakékoliv bezlepkové mouky (rýžové, kukuřičné, jáhlové,...).

Smažené cibulové kroužky s Jalapeño salzou – cibulové kroužky jsou smaženy v těstíčku z vajec, mléka a hladké mouky. Pro bezlepkovou variantu je nutné zaměnit hladkou mouku za rýžovou, pohankovou, kukuřičnou, aj. Lze však použít i Hrašku, hrachovou směs s téměř univerzálním využitím.

Polévky:

Česneková polévka – je podávána s pečivem nebo krutony, stačilo by tedy podávat bez pečiva, aby byla vhodná pro bezlepkovou dietu. Pro vylepšení lze do polévky zavařit o něco více brambor (nakrájených na kostky), do hotové polévky vlít rozšlehané vejce, případně posypat sýrem.

Hovězí vývar s nudlemi/játrovými knedlíčky – čistý hovězí vývar se zeleninou neobsahuje žádný lepek, stačí tedy nudle nahradit rýží a játrové knedlíčky nezahušťovat pšeničnou strouhankou, ale nahradit ji strouhankou kukuřičnou.

Gulášová polévka – v restauracích se podává zahuštěná jíškou z mouky, pro bezlepkovou variantu lze zahustit uvařenými lisovanými bramborami či zeleninou, případně Solamylem, nejlepší ale je polévku vůbec nezahušťovat a pro vydatnost přidat více základních surovin, tedy masa, brambor a zeleniny.

Čočková s párkem – čočková polévka se také zahušťuje jíškou, polévku ale stačí namísto toho před koncem varu promixovat tyčovým mixérem a luštěnina polévku sama zahustí. U párku je nutné sledovat jeho složení, aby neobsahoval lepek.

Hlavní jídla:

Smažený sýr – připravuje se osmažením v klasickém trojobalu. Plátky sýra lze obalit místo v pšeničné mouce v jakékoliv bezlepkové mouce (např. kukuřičné, rýžové, pohankové,...), poté ve vejíčku s trochou mléka a nakonec v bezlepkové strouhance, např. kukuřičné.

Boloňské špagety – v přísadách na omáčku není žádný zdroj lepku, stačí jen zaměnit špagety za bezlepkové těstoviny (např. kukuřičné špagety nebo rýžové nudle), nebo je lze připravit i z cukety a špagetové dýně.

Hovězí steak s pepřovou omáčkou – hovězí steak, pokud není před opečení obalen v mouce, je přirozeně bez lepku. Pepřová omáčka bývá pro lepší hustotu povařena s moukou. Zahuštění ale není nutné, stačí totiž opéct cibuli a pepř na oleji, přidat hovězí vývar a bílé víno, chvíli povařit, poté přilít smetanu a vařit do zhoustnutí.

Svíčková na smetaně s houskovým knedlíkem – v tomto jídle je zdrojem lepku nejen houskový knedlík, ale i omáčka, která se zahušťuje moukou. To lze řešit záměnou mouky za Solamyl či bezlepkovou mouku, případně lze omáčku zahustit mixovanou vařenou zeleninou. Houskový knedlík pak je možné připravit z bezlepkové mouky.

Přílohy:

Bramborový knedlík – Do těsta na knedlíky je nutné místo pšeničné mouky zamíchat mouku bezlepkovou (např. směs Jizerku, kukuřičnou mouku, rýžovou, jáhlovou, aj.) či Solamyl.

Hranolky – kupované hranolky, hlavně ty levnější, nebývají bez lepku, ačkoliv brambory, ze kterých se vyrábí, jsou přirozeně bezlepkové. Lze ale vyrobit hranolky vlastní pouhým nakrájením syrových brambor na silnější klínky a osmažením na oleji, příp. upečením v troubě.

Těstoviny – těstoviny z pšeničné mouky je možné nahradit např. rýžovými těstovinami nebo připravit domácí těstoviny z bezlepkové mouky a škrobu, vajec, vody a soli. Vypracuje se tenké těsto, které se vyválí na placku, nechá oschnout, poté nakrájí na požadovaný tvar a uvaří v osolené vodě.

Krokety – Pro přípravu krocket je potřeba pšeničná mouka a strouhanka na osmažení. Tyto dvě ingredience je ale možné vyměnit za bramborový či kukuřičný škrob a kukuřičnou strouhanku. Jinak je postup přípravy stejný jako u klasických krocket.

Saláty:

Salátová mísa s křupavými krůtími nudličkami – krůtí nudličky jsou obaleny v mouce, vajíčku a kukuřičných lupíncích. U bezlepkové diety kukuřičné lupínky nevadí, pokud jsou vyrobeny pouze z kukuřičné mouky, nutné je tedy maso místo v hladké pšeničné mouce obalit v Solamylu, poté ve vajíčku a následně v kukuřičných lupíncích.

Salát Caesar – tento salát je připravován z listů římského salátu, krutonů, dresinku z vaječných žloutků, hořčice, citronové šťávy, olivového oleje a parmezánu, někdy se přidává i kuřecí maso. Nevhodné pro bezlepkovou dietu jsou pouze krutony z pečiva, které lze vynechat, popřípadě nahradit krutony z bezlepkového pečiva.

Dezerty:

Palačinky s ovocem a šlehačkou – palačinky se dají připravit namísto z pšeničné mouky z jakéhokoliv druhu bezlepkové mouky, vhodná je mouka pohanková, rýžová, jáhlová, atd. Ovoce ani šlehačka nejsou zdrojem lepku. Složení se ale raději musí zkontrolovat.

Jablečný závin – pšeničnou mouku v tomto dezertu je nutno pro bezlepkovou variantu nahradit některým z druhů bezlepkové mouky, dá se však již na trhu koupit i bezlepkové listové těsto. Do jablečné náplně se mouka nepřidává, stačí tedy nahradit zmíněnou mouku v těstě.

Kynutý knedlík s povidly a vanilkovou zmrzlinou – kynuté těsto na knedlíky je možno vyměnit za bramborové, kde se místo hladké pšeničné mouky použije bramborový škrob. Bramborové těsto se poté naplní povidly, zabalí, uvaří ve slané vodě a servíruje s vanilkovou zmrzlinou s ověřeným složením.

Smažená vanilková zmrzlina se šlehačkou – recept na smaženou zmrzlinu má mnoho podob, je tedy možné pro její přípravu použít i mouku, např. v podobě palačinkového těsta či strouhaného perníku. V bezlepkové verzi se ze zmrzliny vytvoří koule, které se nechají dostatečně zamrazit, poté se obalí ve vajíčku, případně směsí vejce a škrobu, ve strouhaném kokosu, znovu se namočí do vejce a do kokosu. Takto upravené se osmaží na oleji.

5 DISKUZE

Pokud se pacient s diagnostikovanou intolerancí lepku chystá opustit bezpečí své kuchyně a vydat se na jídlo do restaurace, dostává se do poměrně složité situace. Jak píše na svých stránkách Společnost pro bezlepkovou dietu: „*Zatím neznáme restauraci, která by na jídelníčku deklarovala některá jídla jako bezlepková*“. Nejhůře pak zákazník dopadne při návštěvě restaurace, která nabízí „typickou českou kuchyni“. „*Typická česká kuchyně není bezlepkové dietě příliš nakloněna. Pšeničná mouka se přidává do polévek, omáček a často i zelenina bývá zahuštěna moukou či obalena ve strouhance. Řada typicky českých jídel se servíruje s knedlíky*“ (Společnost pro bezlepkovou dietu). Je tu ale několik možností jak tuto situaci vyřešit, aby se i zákazníci s bezlepkovou dietou mohli najíst mimo domov. „*Prakticky v každé restauraci se lze domluvit. Vybrat si z jídelníčku jídlo, které by mohlo být bezlepkové (či které by se dalo jednoduše obměnit) – např. grilované maso či ryba s bramborem, a poprosit číšníka, aby nás požadavek probral s kuchařem*“ (Společnost pro bezlepkovou dietu).

Ve své bakalářské práci jsem tedy chtěla ukázat, jak to v českých restauracích opravdu funguje a zda tato tvrzení odpovídají skutečnosti.

Cílem mé bakalářské práce bylo prozkoumat nabídku bezlepkových jídel v restauračních zařízeních, zjistit, jak jsou o pravidlech bezlepkové diety informováni kuchaři, nakolik odpovídá bezlepková dieta doporučením pro racionální stravu, a nakonec také uvést několik příkladů pokrmů z jídelních lístků zkoumaných zařízení v podobě, ve které by neobsahovala lepek. Pro výzkum jsem použila kombinaci kvantitativních a kvalitativních metod výzkumu. Výzkumný soubor byl tvořen 20 restauračními zařízeními ve dvou městech: v Českých Budějovicích a Klatovech. V obou městech bylo vybráno po 10 restauračních zařízeních tak, aby byla zastoupena různá nabídka stravovacích služeb. V Českých Budějovicích jsou zastoupeny 3 standardní restaurace, 1 restaurace v rámci obchodního centra, 1 hotel s vlastní restaurací, 2 jídelny zdravé výživy, 1 bistro a 2 rychlá občerstvení. V Klatovech byly vybrány 2 standardní restaurace, 2 penziony s restaurací (z toho 1 provozován při

střední zemědělské škole), 2 hotely s vlastní restaurací, 1 jídelna zdravé výživy, 1 standardní jídelna, 1 bistro a 1 pizzerie.

Kvantitativní metoda výzkumu je zastoupena analýzou jídelních lístků všech zkoumaných zařízení. *„Jídelní a nápojový lístek je seznam nabízených pokrmů a nápojů doplněný o příslušné náležitosti“*. Je vizitkou podniku a nástrojem pro podporu prodeje (Dočkal, 2015). Z analýzy je patrné, že velké rozdíly v nabídce bezlepkových jídel jsou nejen mezi restauračními zařízeními v obou městech a krajích, ale i mezi jednotlivými restauračními zařízeními v rámci stejného města. Je to dáno určitě tím, že každé zařízení je zaměřeno na jinou oblast veřejného stravování, např. v rychlém občerstvení bychom asi nečekali polentovou kaši a v jídelně zdravé výživy naopak hamburger s hranolky, a také tím, že každé ze zařízení má jinou nabídku z důvodu konkurenceschopnosti, aby bylo pro zákazníky zajímavé a měli důvod ho navštívit. Sortiment a skladba nabídkového lístku jsou vždy dány poptávkou. Nabízen je jen sortiment, který jsou hosté ochotni nakoupit (Dočkal, 2015). Dále lze z analýzy vyčíst, že je velmi odlišný i poměr počtu bezlepkových jídel k celkovému počtu všech jídel v jídelním lístku. Některá zařízení mají v nabídce až 30, 40 hlavních jídel, z toho je však bez lepku pouze necelá jedna pětina, příp. jedna desetina. U jiných zařízení tvoří bezlepková jídla minimálně polovinu celkového počtu jídel. Předpokládat to lze u jídelen zdravé výživy, jelikož strava bez lepku je současným trendem v této oblasti. To potvrzuje Hoffmanová a Sánchez (2015, s. 1), kteří tvrdí, že *„populární teorie o nezdravosti obilovin (především pšenice) je zejména vlivem medií vnímána širokou veřejností a vede ke zvýšené konzumaci bezlepkové stravy a zvýšení trhu s bezlepkovými potravinami“*. Cena bezlepkových jídel v jednotlivých restauračních zařízeních se velmi liší. Nelze obecně shrnout, ve kterých typech restauračních zařízení jsou jídla dražší a kde levnější, protože jak už jsem se zmínila, každé zařízení má specifickou nabídku pokrmů. Např. zdravá jídelna GREENHOUSE s.r.o. nabízí jídla levněji než zdravá jídelna Spirála, ač se jedná o stejný typ zařízení, stejné město a obě zařízení se nachází nedaleko od sebe. Restaurace Pohádka má ceny za pokrmy také nižší než např. Masné krámy, které mají lukrativnější polohu a jsou jednou z vyhlášených restaurací ve městě. Troufnu si ale díky srovnání tvrdit, že restaurační zařízení v Klatovech mají ve většině případů ceny

nižší než restaurační zařízení v Českých Budějovicích, což je dáno určitě velikostí města, jeho obyvatelstvem a mírou konkurence. Potvrzuje to i následující výrok: jídelní lístek tvoříme pro tu část hostů, které je náš podnik určen. V případě, že provozovna je umístěna v lokalitě s vysokou koncentrací cestovního ruchu a zahraničních turistů, nabízíme pokrmy a nápoje vyšší kvality a za vyšší ceny. Pokud svoje služby poskytujeme místnímu obyvatelstvu, kde je poměrně vysoká míra nezaměstnanosti a nízký měsíční příjem na obyvatele, musí se tato skutečnost odrazit i v nabídce a cenách (Dočkal, 2015).

Kvalitativní metoda výzkumu je zastoupena v analýze polostrukturovaných rozhovorů se zástupci jednotlivých restauračních zařízení. Všichni respondenti dostali 10 stejných otázek dále rozšiřovaných spontánními dotazy. První otázka měla za úkol zjistit, zda má dané restaurační zařízení ve svém jídelním lístku vyznačena bezlepková jídla. Odpovědi respondentů, vyznačené v myšlenkových mapách 1.1 a 1.2, se shodovaly s výsledky analýzy jídelních lístků.

Druhá otázka se týkala možnosti domluvit si bezlepkovou úpravu jídla, pokud tato jídla v nabídce nejsou. U 6 respondentů nebyla předchozí domluva nutná. Podle odpovědi na první otázku tato zařízení již v nabídce bezlepková jídla mají. Všechna ostatní zařízení jsou ochotna bezlepkové jídlo po domluvě se zákazníkem připravit. Do rychlých občerstvení se však vyplatí chodit s někým, kdo netrpí intolerancí lepku a pečivo konzumuje, protože tato dvě zařízení řeší domluvu na místě tak, že zákazníkovi dají maso se zeleninou a pečivo zvlášť, ale naučtují mu plnou cenu pokrmu. Jinak se bezlepková úprava řeší tím způsobem, že se např. omáčka nezahustí moukou, nebo se vůbec nenaservíruje, maso se upraví „na přírodno“ a příloha se zamění za jinou. Zařízení, ve kterých je nutné se domluvit dopředu, uvedla jako důvod nutnost nákupu bezlepkových surovin (těstovin, mouky, aj.). To je dobrým znamením, protože zákazník má pak k dispozici širší nabídku bezlepkových pokrmů.

Dále bylo zjišťováno, jaká cena za bezlepkové pokrmy je požadována v jednotlivých restauračních zařízeních. Většina respondentů se shodla na tom, že cena bezlepkového jídla by byla stejná jako u ostatních pokrmů v jídelním lístku. Pouze 2 respondenti odpověděli, že cena by byla vyšší. Je to proto, že podle předchozích

odpovědi by se zákazníkovi nepřipravovalo žádné jídlo mimo jídelní lístek, všechny suroviny by byly stejné, příprava jídla by se však obešla bez mouky. Druhou variantou je, že by si zákazník vybral z jídelního lístku pokrm z přirozeně bezlepkových surovin. Odpovědi jednotlivých respondentů na otázku ceny bezlepkových pokrmů jsou zaznamenány v myšlenkových mapách 3.1 a 3.2. Tyto odpovědi jsem porovnála s cenami pokrmů na jídelních lístcích a zjistila, že se s těmito údaji téměř shodují, odchylky se pohybují v desítkách korun.

Respondentům byla také položena otázka, zda mají v nabídce i jídla z přirozeně bezlepkových surovin. Takovou surovinou je např. maso, vejce, mléko, luštěniny, ovoce a zelenina, ořechy a semínka. Přirozeně bezlepkové jsou i některé obiloviny: rýže, jáhly, kukuřice a pseudoobiloviny pohanka a amarant (Dostálová, 2011). Všechna zařízení bez výjimky odpověděla na otázku kladně. To se shoduje i s výsledky analýzy jídelních lístků těchto zařízení. V každém jídelním lístku jsem našla alespoň několik těchto jídel. Někde se jich vyskytuje minimum, jinde ale jsou nepostradatelnou součástí jídelního lístku.

Zjišťováno bylo i to, jestli je zabráněno kontaminaci bezlepkových pokrmů lepkem z ostatních surovin. Jako kontaminace se označuje jakékoliv znečištění potravin nežádoucí nebo škodlivou látkou, radioaktivitou či mikroorganismem. Dochází k ní přenosem z původního zdroje na jinou potravinu prostřednictvím znečištěného náčiní, zařízení, vody, vzduchu nebo rukou (Informační centrum pro bezpečnost potravin, 2012). *„Teoreticky stačí i jen to, pokud stejnou vařečkou zamícháte vařící se normální těstoviny a vedle se vařící těstoviny bez lepku“* (Německá společnost pro celiakii, 2013, s. 80). Převážná část respondentů tvrdí, že v jejich zařízení kontaminace nehrozí. Ačkoliv zvláštní prostor pro přípravu bezlepkových jídel není vyhrazen, používá se jiné nádoby. Pouze v rychlých občerstveních se každá složka pokrmu připravuje zvlášť a maso se zeleninou a pečivem se setkává až při kompletaci jídla. U této otázky se setkáváme s odlišným názorem respondentů na podobnou situaci. Kromě dvou zařízení, která přiznala, že kontaminaci zamezeno není, se všude pro přípravu bezlepkových pokrmů používá jiné nádoby, ale stejné kuchyňské prostory. 14 zařízení to

přítom považuje za dostatečnou ochranu před kontaminací lepkem, 4 však za nedostatečnou a možnost kontaminace připouští.

Další otázka se týkala možnosti sestavit kompletní bezlepkové obědové menu (předkrm nebo polévku + hlavní chod + dezert). Většině respondentů to nečiní problém, mnohdy lze i vybrat přímo z jídelního lístku. Ve čtyřech zařízeních ale tato možnost není. Prvními jsou rychlá občerstvení KFC a McDonald's. I když hlavní jídlo by se upravit dalo a jako dezert by posloužila zmrzlina, kterou nabízí obě zařízení bezlepkovou, nejsou v nabídce žádné polévky ani předkrmy. Jídlna Slavie sice polévky v nabídce má, ale bezlepkové nejsou a dezert nabízí pouze jediný, a to jablečný štrúdl. Podle slov vedoucí jídelny se nevyplatí více dezertů nabízet, protože zákazníci je nakupují v protější cukrárně. V Restauraci Pizzerii Domino pak lze vybrat bezlepkový předkrm, polévku i hlavní chod z jídelního lístku, ale dezerty lepek obsahují a jejich úprava není možná pro nedostatek času i personálu.

Všichni respondenti byli požádáni, aby zhodnotili zájem o bezlepková jídla v jejich zařízení. Ze Zprávy o výsledcích cíleného státního zdravotního dozoru v provozovnách stravovacích služeb zaměřeného na monitorování plnění povinností poskytovat informace o přítomnosti látek nebo produktů vyvolávajících alergie nebo nesnášenlivost v pokrmech (2015) vyplynulo, že zájem spotřebitelů je minimální. To se potvrdilo i u mého výzkumu. Do některých zařízení sice chodí hosté, kteří vyžadují bezlepkovou dietu, ale jinak je prý poptávka nízká. Výjimkou jsou jídelny zdravé výživy, tam se však zájem o bezlepková jídla odhadnout nedá díky tomu, že jídla bez lepku jsou v nabídce téměř vždy a zákazníci si nemusejí domlouvat úpravu jídel. Z důvodu nedostatečného zájmu pak zařízení ani neuvažují o zavedení stálé nabídky bezlepkových pokrmů. Pokud by prý poptávka ze strany zákazníků vzrostla, o zařazení bezlepkových pokrmů by uvažovala.

Následující otázka zkoumala znalosti kuchařů o zásadách bezlepkové diety. Zazněla i proto, že o vzdělávání a proškolení kuchařů v oblasti bezlepkové diety žádné zdroje neinformují. Sdělení respondentů mě bohužel nemile překvapila. Téměř ve všech zařízeních totiž kuchaři nemají žádné vzdělání v oblasti bezlepkové diety, natož školení. Pokud jsou kuchaři vyučeni v oboru, mají prý alespoň základní vědomosti ze

školy. Ostatním stačí všeobecné informace, které se doslechnou z médií nebo které najdou na internetu. Nové kuchaře si pak zařízení samo zaškolí. Potíž je v tom, že ne vše, co se píše na internetu, je pravda a je nutné vybírat informace pouze z ověřených zdrojů. Dokáže ale člověk, který nemá patřičné vzdělání rozeznat, co je kvalitní zdroj informací? Jediným místem, kde jsou kuchaři o bezpečkové dietě pravidelně proškolení, je Restaurace Globus. Tato školení jsou pro kuchaře navíc povinná. Další dva respondenti jako zdroj informací uvedli vlastní zkušenost s celiakií. Někteří kuchaři ve zdravých jídelnách mají navíc kurzy zdravé výživy. Otázkou ale je, kdo a jak takové kurzy vede, protože za zdravou stravu jsou dnes považovány také nejrůznější alternativní diety jako např. raw strava či strava podle ájurvédy.

Zajímalo mne také jaká je orientace obsluhy v nabídce pokrmů, tedy zda by dovedla poradit zákazníkovi s bezpečkovou dietou, jaké jídlo je pro něj vhodné. K tomu ale musí být personál patřičně proškolen a musí znát přípravu a složení jídla. Zpráva o výsledcích cíleného státního zdravotního dozoru v provozovnách stravovacích služeb zaměřeného na monitorování plnění povinností poskytovat informace o přítomnosti látek nebo produktů vyvolávajících alergie nebo nesnášenlivost v pokrmech (2015) uvádí, že personál stravovacích zařízení byl v problematice značení alergenů proškolen. Platí prý pravidlo, že má-li znalosti provozovatel a plní-li si stanovenou povinnost, došlo k proškolení personálu, a to v naprosté většině ústní formou. Provozovatelé získávali převážně znalosti samostudiem - čerpání informací z médií a internetu, a následně byl pak proškolen personál. Toto sdělení se tedy částečně vyjadřuje i k problematice získávání informací, nejen schopností obsluhy. Ohledně toho v rozhovorech zaznívalo, že obsluha složení a přípravu jídel zná, a pokud by si přece jen nebyla jistá, zeptá se kuchařů. Realita je možná ale přece jen trochu jiná. Obsluha v Restauraci Pohádka si ohledně přítomnosti lepku v jídlech moc jistá nebyla a kuchaře se šla zeptat ihned. Nový člen obsluhy ve Zdravé jídelně Spirála se také musel často ptát. Spokojena jsem ale s obsluhou ve Zdravé jídelně Vitalka i Bistru Vlastovka, kde obsluhující personál dokázal popsat složení jídla velmi dobře.

Poslední otázka se týkala relativně nové povinnosti označování alergenů v restauračních zařízeních. Respondentů jsem se ptala, jaký způsob značení zvolili.

Alergeny totiž mohou být uváděny několika způsoby – přímo v jídelním lístku, vyvěšením na viditelném místě v provozovně nebo prostřednictvím ústní informace, kterou zákazníkovi podá obsluha před uskutečněním objednávky (Státní zemědělská a potravinářská inspekce, 2015). Jak vyplývá z myšlenkových map 10.1 a 10.2, počet zařízení, která si vybrala vyznačení alergenů pomocí čísel v jídelním lístku je téměř stejný jako počet zařízení, která si zvolila možnost podávat informace ohledně alergenů ústní formou. Poměr je 11 : 9. Mnoho respondentů ještě dodalo, že je pro ně vyznačování alergenů přítěží, zbytečným papírováním a prací navíc, a stejně prý o tyto informace nemá nikdo zájem. Podobné zjištění je zaznamenáno i ve Zprávě o výsledcích cíleného státního zdravotního dozoru v provozovnách stravovacích služeb zaměřeného na monitorování plnění povinností poskytovat informace o přítomnosti látek nebo produktů vyvolávajících alergie nebo nesnášenlivost v pokrmech (2015, s. 5): „*Ve většině případů provozovatelé tuto povinnost považují za administrativní zátěž a zbytečnost*“. Můj názor ale je, že pro zákazníka to zbytečné není a vhodnější je pro něj forma číselných odkazů v jídelních listcích. Vyžádání informací od obsluhy má své riziko, zejména to, že přítomný personál není informován o bezpečkové dietě nebo nezná přesné složení jídel a nedokáže zákazníkovi správně poradit.

Dalším úkolem mého výzkumu bylo porovnat bezpečkovou dietu s výživovými doporučeními pro dietu racionální. Energetický příjem je velmi podobný jako u diety racionální, kde je doporučováno 9500 kJ (2260 kcal). U bezpečkové diety je výsledný příjem energie průměrně 9351 kJ (2233 kcal). Příjem bílkovin by měl být celkem 80 g, podle Referenčních hodnot pro příjem živin (2011) 0,8 g/kg/den. U bezpečkové diety vychází průměrně 101,5 g bílkovin na den. Oproti doporučenému množství je sice toto číslo vyšší, ale hodnoty jsou nastaveny velmi nízko a současné výzkumy dokazují, že u bílkovin lze doporučit i množství 1,0 – 1,6 g/kg/den. Bezpečná pro zdravé jedince je dávka ještě 2 g/kg (Wu, 2016). Při porovnání tuků u obou diet vychází vyšší hodnoty u bezpečkové diety. U racionální diety se doporučuje 70 g denně, u bezpečkové vychází 91,4 g. „*Podle doporučení Světové zdravotnické organizace z roku 2003 by se měl příjem tuku pohybovat v rozmezí 15–30% z celkového příjmu energie. FAO/ WHO však posunuly v roce 2010 celý interval o 5 procentních bodů k vyšším hodnotám (20–35% z*

celkového příjmu energie)“ (Brát, 2015, s. 146). Dnes se tedy počítá spíše s hodnotou 1 g/kg/den. Důraz se ale klade na kvalitu tuků. Nasycené mastné kyseliny (SAFA) by měly tvořit podle doporučení max. 10% celkového energetického příjmu, což odpovídá 20 g (Dostálová, Dlouhý, Tláškal, 2012). Výsledek u bezlepkové diety o hodnotě 20,7 g tomu odpovídá. S tuky souvisí cholesterol. Jeho příjem z potravy by měl být max. 300 mg denně (Brát, 2015). U bezlepkové diety vyšlo číslo 379 mg, tedy o něco vyšší, ale rozdíl není nijak markantní. Vstřebávání cholesterolu totiž ovlivňuje vláknina, zejména ta rozpustná ve vodě. Hladinu cholesterolu snižuje dvojitým způsobem, zaprvé snížením zpětné resorpce exogenního cholesterolu v tenkém střevě a zadruhé svým rozkladem v tlustém střevě na jednoduché organické kyseliny, které v játrech snižují produkci endogenního cholesterolu (Stránský, Ryšavá, 2014). Vlákny je podle propočtu dostatek. Doporučené množství je 30g denně a u bezlepkové diety vychází o 1,4 g více. S vlákninou pak souvisí sacharidy. Z chemického hlediska ji totiž tvoří převážně polysacharidy, z jemnějších druhů vlákniny pektin, z hrubších druhů celulóza a hemicelulóza (Chrpová, 2010). Polysacharidy by měly tvořit převážnou část celkového příjmu sacharidů. Jednoduché sacharidy bychom měli přijímat v množství pouze 10% z celkového energetického příjmu, což odpovídá 90 g. Nemají totiž téměř žádnou biologickou hodnotu (Beránek, 2007). Tomuto doporučení téměř vyhovuje i příjem 97,9 g u bezlepkové diety. Celkové množství sacharidů je pak stanoveno na 320 g denně. U bezlepkové diety vychází příjem 277,2 g. Tento výsledek je pochopitelný, přihlédneme-li k tomu, že základem bezlepkové diety je vyloučení obilovin, které jsou jedním z největších zdrojů sacharidů. Na úkor sacharidů jsou pak navýšeny bílkoviny a také tuky. Výživová doporučení dále radí snížit příjem soli na 5 g denně. To odpovídá 2 g sodíku, tedy asi jedné čajové lžičce. Odhadovaný příjem v české populaci je však daleko vyšší a pohybuje se mezi 10-15 g soli, tedy 4-5,7 g sodíku (Šubrtová, Matějová, 2014). Bezlepková dieta obsahuje 1,394 g průměrně na den. Výsledek ale může být trochu zkreslený, protože v současné podobě programu Nutriservis není položka sůl, takže všechna jídla byla zadána bez ní. Draslík se doporučuje přijímat v množství kolem 2-3 g denně. Toto množství by mělo být dostatečné k pokrytí potřeby organismu (Referenční hodnoty pro příjem živin, 2011). „*Vysoký příjem draslíku snižuje krevní*

tlak“ (Referenční hodnoty pro příjem živin, 2011, s. 123), a tím i riziko srdečních onemocnění a mozkových příhod, takže výsledek 3,721 g u bezlepkové diety vůbec není na škodu, spíše naopak. Jedním z nejdůležitějších prvků pro lidský organismus je vápník. Doporučení pro příjem vápníku udávají hodnotu přibližně 1000 mg na den. Pokud k intoleranci lepku není přidružena intolerance laktózy, je tato hodnota reálně dosažitelná, což potvrdil i výsledek propočtu bezlepkové diety, kde množství přijatého vápníku vychází průměrně 1031 mg. Neméně důležitým je pro lidský organismus vitamin C. Současná doporučení navyšují denní příjem na 100 mg (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012). V bezlepkovém jídelníčku vyšlo číslo dvojnásobně vyšší, tedy 206,8 mg. Toto množství by však vadit nemělo. Naopak se toto množství označuje za fyziologicky optimální a při nachlazení se doporučuje krátkodobě až 500 mg/den. Předávkování vitaminem C zpravidla nehrozí, jelikož je to vitamín rozpustný ve vodě a nadbytek se vylučuje močí (Beránek, 2007). Posledním prvek, který jsem porovnávala, je železo. Doporučuje se až 15 mg denně u žen a 10 mg u mužů (Německá společnost pro celiakii, 2013). Jeho nejlepším zdrojem je maso, kde je železa nejvíce a v nejlépe využitelné formě, dále vaječný žloutek. Hodně je i v sóje a čočce, ale z rostlinných zdrojů je hůře využitelné (Chrpová, 2010). Všechny tyto potraviny jsou přirozeně bezlepkové, a tudíž by u bezlepkové diety také neměl být problém s nedostatkem železa. To se potvrdilo i propočítáním bezlepkového jídelníčku, kde příjem vychází 20,8 g. Z porovnání tedy vyplývá skutečnost, že bezlepková dieta v zásadě odpovídá doporučením pro racionální dietu.

Posledním úkolem výzkumu bylo upravit vybraná jídla z nabídky restauračních zařízení do bezlepkové podoby. Z uvedených příkladů lze usoudit, že vaření bez lepku nemusí být o mnoho nákladnější nebo časově náročnější než běžná úprava jídel. Polévky a omáčky lze místo mouky zahustit bramborovým škrobem nebo vařenou zeleninou. Solamylem či Gustinem (kukuřičným škrobem) lze nahradit mouku i v mnoha dalších jídlech. Poměrně oblíbená je i Hraška, směs z jemně mletého hrachu s téměř univerzálním využitím. U některých jídel pak stačí vynechat pečivo, které se běžně servíruje k předkrmům, salátům a polévkám. Tím může navíc zákazník i restaurace ušetřit. Při výrobě některých pokrmů se však mouka vynechat nedá a je nutné

ji nahradit výrobky speciálními. Na trhu jsou k dostání jak bezlepkové směsi od různých dodavatelů, tak mouky z přirozeně bezlepkových surovin, např. kukuřičná, pohanková, rýžová, jáhlová, aj. Jejich cena je o poznání vyšší, za 1 kg 80 - 100,- Kč (vlastní zdroj), ale je možné si takovou mouku připravit i rozemletím daných surovin, což je sice pracnější, ale levnější. Strouhanka se pak nejčastěji nahrazuje strouhankou kukuřičnou, jejíž cena se pohybuje okolo 10,- Kč/100g (vlastní zdroj), lze však místo toho i nadrobno umlít kukuřičné lupínky. Možností je tedy hodně, záleží na ochotě a možnostech provozovatele daného zařízení.

6 ZÁVĚR

Bezlepková dieta nabývá v současné době na významu. Dodržují ji nejen ti, kterým byla diagnostikována celiakie, alergie na lepek nebo neceliakální glutenová senzitivita, ale i naprosto zdraví lidé. Pro ty však nemá žádný zdravotní přínos a kromě omezeného výběru potravin a vyšších nákladů se při špatně sestaveném jídelníčku vystavují i riziku nedostatečného příjmu všech živin, které organismus potřebuje. Navíc se dodržováním bezlepkové diety bez konzultace s lékařem výrazně omezuje možnost diagnostikovat případný problém spojený s konzumací glutenu.

Stále se zvyšující popularita bezlepkové diety má však i svá pozitiva. Dnes už se lidé s bezlepkovou dietou nemusí obávat navštívit restauraci s tím, že odejdou stejně hladoví, jako když do ní vstoupili. Z mého výzkumu totiž vyplývá, že i když dané zařízení nemá v menu vyznačena bezlepková jídla, lze si poměrně dobře vybrat pokrm z přirozeně bezlepkových potravin. Případně se dá domluvit drobná úprava jídla tak, aby neobsahovalo lepek. Pokud má zákazník obavu z vysokého příplatku za takovou úpravu, je jeho obava zbytečná. Téměř všechna zařízení požadují za bezlepkový pokrm stejnou cenu jako za jídla ostatní. A jak poznat, že je jídlo vhodné pro zákazníka s nesnášenlivostí lepku? I to je vyřešeno. Od poloviny prosince 2014 platí pro restaurační zařízení povinnost poskytnout zákazníkům informace o alergenech ve složení pokrmů. Lepek má pro tyto účely přiřazen číslo 1. Polovina zařízení, která byla ve výzkumu dotazována, alergeny vypisuje přímo do jídelního lístku, což je pro zákazníka nejpohodlnější, u ostatních je nutné se informovat u obsluhy. Jako nedostatečné se mi však jeví znalosti o bezlepkové dietě. Všichni dotazovaní využívají pro získávání informací převážně média, z nich nejčastěji internet. Rizikem je však u tohoto způsobu neověřitelnost některých informací. Pak může docházet k tomu, že nesprávně sestavená bezlepková dieta, místo aby pomáhala, bude naopak škodit, ačkoliv je jinak plnohodnotná a vyhovuje současným výživovým doporučením.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BUŠINOVÁ, Iva, 2005. *Bezlepková kuchařka*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. 98 s. ISBN 80-247-0867-1

BRÁT, Jiří, 2015. Vývoj výživových doporučení pro tuky. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. Praha: Společnost pro výživu. roč. 2015, č. 6, s. 146-149, ISSN 1211-846X

CELIATICA. Recepty. In: *Celiatica.cz* [online]. ©2016. [cit. 2016-03-14]. Dostupné z: <http://celiatica.cz/cz/recepty>

CODEX ALIMENTARIUS COMMISSION, 2008. *Codex standard for foods for special dietary use for persons intolerant to gluten*. Revision I. CODEX STAN 118-1979.

ČERVENKOVÁ, Renata, 2006. *Celiakie*. První vydání. Praha: Galén, 64 s. ISBN 80-7262-425-3

DOČKAL, Petr, 2015. Gastronomická pravidla. In: *eStránky.cz* [online]. [cit. 2016-06-04]. Dostupné z: <http://www.haccp.estranky.cz/clanky/gastronomicka-pravidla/gastronomicka-pravidla/gastronomicka-pravidla.html>

DOSTÁLOVÁ, Ilona, 2011. *Přirozeně bez lepku a mléka*. Vyd.1. Liberec: I. Dostálová, 141 s.: il. ISBN 978-80-254-9625-1

DOSTÁLOVÁ, Jana, DLOUHÝ, Pavel, TLÁSKAL, Petr, 2012. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. In: *Vyzivaspol.cz* [online]. [cit. 2016-04-04]. Dostupné z [www: http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky](http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky)

ELIÁŠEK, Jan, 2012. *České Budějovice: Hluboká nad Vltavou, Holašovice: historie, zajímavosti, tipy, sport, volný čas, výlety do okolí: mapa 1:8 000*. Vyd. 1. Český Krumlov: Vydavatelství MCU, 60 s. VisitBohemiaGuide; 9. ISBN 978-80-7339-198-0

FRÍČ, Přemysl, 2005. Celiakie a bezlepková dieta. In: BUŠINOVÁ, Iva. *Bezlepková kuchařka II*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. s. 9-12. ISBN 978-80-247-1270-3

GABROVSKÁ, Dana, 2015. Oves ve vztahu k celiakii. In: Kol., *Obiloviny v lidské výživě: Stručné shrnutí poznatků se zvýšeným zaměřením na problematiku lepku*. 1. vydání. Praha: Forsapi. s. 37-39. ISBN 978-80-87250-0

HOFFMANOVÁ, Iva, SÁNCHEZ, Daniel, 2015. Neceliakální glutenová senzitivita. *Vnitřní lékařství*. Praha: Česká lékařská společnost. roč. 61, č. 3. ISSN 0042-773X

INFORMAČNÍ CENTRUM BEZPEČNOSTI POTRAVIN. MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ, ©2012. Kontaminace. In: *bezpecnostpotravin.cz* [online]. [cit. 2016-08-04]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76666.aspx>

INDROVÁ, Jarmila, 2004. *Cestovní ruch I*. 1. vydání. Praha: Oeconomica. 113 stran. ISBN 80-245-0799-4

KLATOVY A OKOLÍ. Základní údaje. In: *Klatovy.cz* [online]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.klatovy.cz/klatovy/zaklad.asp>

KNÍŽKOVÁ, Jana, 2012. Život bez rohlíku. In: *Vitalia.cz* [online]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.vitalia.cz/clanky/zivot-bez-rohliku>

KOHOUT, Pavel, 2012. *Celiakie. Postgraduální medicína*. Praha: Mladá fronta, roč. 2012, č. 2. ISSN 1212-4184

KOHOUT, Pavel, 2015. Přehled chorob vyvolaných působením lepku. In: Kol., *Obiloviny v lidské výživě: Stručné shrnutí poznatků se zvýšeným zaměřením na problematiku lepku*. 1. vydání. Praha: Forsapi. s. 32-36. ISBN 978-80-87250-0

KOHOUT, Pavel, PAVLÍČKOVÁ, Jaroslava, 2006. *Celiakie a bezlepková dieta: dieta a rady lékaře*. 3. vydání. Praha: Maxdorf, 166 stran. Dieta; sv. 2. ISBN 80-7345-070-4

KOHOUT, Pavel, PAVLÍČKOVÁ, Jaroslava, 2010. *Celiakie: Víte si rady s bezlepkovou dietou?*. 1. přepracované vydání. Praha: Forsapi. 129 stran. ISBN 978-80-87250-09-9

KOVÁŘ, Daniel, 2005. *České Budějovice*. 1. vydání. Praha: Freytag&Berndt, 126 s. Průvodce městem a jeho okolím. ISBN 80-7316-182-6

KOVÁŘ, Daniel, STIFTER, Jan, 2010. *České Budějovice: krok za krokem*. 4. upravené vydání. České Budějovice: Statutární město České Budějovice, 47 s. ISBN 978-80-8623-622-3

KOVÁŘŮ, Dagmar, KNÁPKOVÁ, Jitka, 2013. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. 1. vydání. Brno: CPress, 119 stran. ISBN 978-80-264-0185-8

MARQUARDT, Trudel, LANZENBERGER, Britta-Marei, 2006. *Vaříme bez lepku: jíme zdravě s celiakií*. Přeložila Zuzana Schönová. Praha: Vašut. 128 s.: il. ISBN 978-80-7236-348-3

MĚSTO KLATOVY. Odbor školství, kultury a cestovního ruchu, [2016]. *Turistické informace – MĚSTO KLATOVY*. Klatovy: Typos, tiskařské závody. 32 stran.

MLEJNKOVÁ, Lena, 2005. *Služby společného stravování*. 1. vydání. Praha: Oeconomica. 100 stran. ISBN 80-245-0870-2

NĚMECKÁ SPOLEČNOST PRO CELIAKII, 2013. *Celiakie – Úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*. V ČR 1. vyd. Přeložila Jana Drápalíková. Praha: Vašut. 128 s.: il. ISBN 978-80-7236-839-6

NESRSTOVÁ, Marie, 2011. Interakce rodiny, školy a dalších subjektů při zajišťování dietní výživy. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. Praha: Společnost pro výživu. roč. 2011, č. 6, s. 85-87 příl. ISSN 1211-846X

PAVELKOVÁ, Kateřina, 2015. Ochrana spotřebitelů před alergenními potravinami – označování alergenních složek. In: *Státní zemědělská a potravinářská inspekce* [online]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z www: <http://www.szpi.gov.cz/clanek/ochrana-spotrebitelu-pred-alergennimi-potravinami-oznacovani-alergennich-slozek.aspx>

PELKOWSKI, Timothy D., VIERA, Anthony J., 2014. Celiakie: diagnostika a léčba. *Medicína po promoci: časopis postgraduálního vzdělávání lékařů: dvouměsíčník*. roč. 15, č. 2, s. 59-64. ISSN 1212-9445

PROCHÁZKOVÁ, Kristina, 2015. Pohodový život s celiakií: Poradíme jak na to. *Zdraví*. č. 2, s. 28. ISSN 0139-5629

RUJNER, Jolanta, CICHANŠKA, Barbara A., 2006. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. Vyd. 1. Přeložila Irena Martínková. Brno: Computer Press. 108 s.: il. ISBN 80-251-0775-2

Referenční hodnoty pro příjem živin, 2011. V ČR 1. vyd. Přeložily Karla Stránská, Michaela Andělová. Praha: Společnost pro výživu. 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3

SPOLEČNOST PRO BEZLEPKOVOU DIETU. Restaurace – obecné rady. In: *Celiak.cz* [online]. [cit. 2016-06-04]. Dostupné z: <http://www.celiak.cz/stravovani/restaurace-%E2%80%93-obecne-rady>

STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÁ A POTRAVINÁŘSKÁ INSPEKCE, 2015. Nová povinnost provozovatelů zařízení společného stravování poskytovat informace o alergenních složkách. In: *Szpi.gov.cz* [online]. [cit. 2016-07-04]. Dostupné z: <http://www.szpi.gov.cz/docDetail.aspx?docid=1071998&docType=ART&nid=11431>

STRÁNSKÝ, Miroslav, RYŠAVÁ, Lydie, 2014. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 2., dopl. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-478-0

STROSSEROVÁ, Alena, 2015. Bezlepková dieta. *Výživa a potraviny: časopis společnosti pro výživu*. Praha: Společnost pro výživu. roč. 70, č. 4, s. 52-55 příl. ISSN 1211-846X

ŠEDIVÁ NECKÁŘOVÁ, Alice, 2013. Spokojenost celiaků s nabídkou stravovacích služeb v českých restauracích. *Logos Polytechnikos*. roč. 4, č. 2, str. 33-42. ISSN 1804-3682. Dostupný z www: www.vspj.cz

ŠUBRTOVÁ, Marie, MATĚJOVÁ, Halina, 2014. Je reálné snížit příjem sodíku v české populaci na doporučené množství? *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. Praha: Společnost pro výživu. roč. 2014, č. 2. ISSN 1211-846X

VISITBOHEMIA. Město České Budějovice. *VisitBohemia.cz* [online]. ©2008-2016. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.visitceskebudejovice.cz/cz/mesto-ceske-budejovice/44>

VOJTOVÁ, Petra, 2014. Povinné označování alergenů – nově i v restauracích a jídelnách. In: *Proalergiky.cz* [online]. [cit. 2016-02-05]. Dostupné z [www: http://www.proalergiky.cz/magazin/clanek/povinne-oznacovani-alergenu-nove-i-v-restauracich-a-jidelnach-2-cast](http://www.proalergiky.cz/magazin/clanek/povinne-oznacovani-alergenu-nove-i-v-restauracich-a-jidelnach-2-cast)

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2006. *Principles and methods for assessing autoimmunity associated with exposure to chemicals*. Geneva: WHO. XXVI, 333 p. ISBN 978-92-4-157236-1 (Environmental Health Criteria, 0250-863X; 236)

WU, Guoyao, 2016. Dietary protein intake and human health. *Food & Function*. vol. 5, iss. 3, p. 1251-65. ISSN 2042-6496

Zpráva o výsledcích cíleného státního zdravotního dozoru v provozovnách stravovacích služeb zaměřeného na monitorování plnění povinností poskytovat informace o přítomnosti látek nebo produktů vyvolávajících alergie nebo nesnášenlivost v pokrmech [online]. [Praha]: Krajské hygienické stanice, 07. 04. 2015 [cit. 2016-09-04], 5 s. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zprava-o-vysledcich-cileneho-szd-v-provozovnach-stravovacich-sluzeb-zamereneho-n_10165_1206_5.html

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Analýza jídelních lístků

Příloha č. 3: Propočet bezlepkové diety

Příloha č. 1: Dotazník

1. Jsou ve vašem jídelním lístku vyznačená jídla vhodná pro osoby s bezlepkovou dietou?
2. Jak se cenově pohybuje nabídka bezlepkových pokrmů?
3. Je možnost po domluvě se zákazníkem připravit jídlo, které by neobsahovalo lepek (pokud nejsou v nabídce bezlepková jídla)?
4. Máte v jídelním lístku i nějaká přirozeně bezlepková jídla, tedy ta, která jsou připravena z potravin, které neobsahují lepek (např. brambory, rýže, kukuřice, maso, mléko, zelenina, ovoce...)?
5. Je zamezeno, aby bezlepková jídla byla kontaminována lepkem? Používáte pro přípravu bezlepkových jídel jiné nádoby a náčiní než pro přípravu ostatních jídel?
6. Bylo by možné na objednávku sestavit obědové menu pro zákazníka s bezlepkovou dietou (polévku + hlavní chod + dezert)? Lze vybrat z jídelního lístku nebo nutno připravit zvlášť?
7. Jaký je ve vašem zařízení zájem o bezlepková jídla? Uvažujete o stále nabídce bezlepkových jídel, pokud již není k dispozici?
8. Jaká je znalost kuchařů o zásadách bezlepkové diety a jak byli kuchaři proškoleni, příp. kde získali informace? Absolvovali nějaké kurzy, školení nebo mají informace ze školy?

9. Jak se obsluha orientuje v nabídce jídel? Je schopna zákazníkovi podat informace o složení jídla, z čeho a jakou technologickou úpravou jsou připravována? Dokáže poradit zákazníkovi s nesnášenlivostí lepku s výběrem pokrmu?

10. Jak jsou ve vašem zařízení vyznačeny alergeny? Lze najít informace v jídelním lístku nebo je nutné se informovat u obsluhy?

Příloha č. 2: Analýza jídelních lístků

Název zařízení	Počet jídel celkem	Bezlepková jídla		Cena
GREEN HOUSE	1 polévka	1 polévka	Rajčatová s bazalkou	
	5 hlavních jídel		Zeleninový vývar s rýží	
	3 přílohy		Brokolicová krémová	
	4 dezerty		Cibulačka	
			Minestrone	
		1 hlavní jídlo denně (spíše 3,4)	Kuřecí prsa po řecku	70,-
			Rybí filé na zelenině	70,-
			Kuřecí prsa s ovocem a sýrem	70,-
			Kuřecí prsa na zelených fazolkách	68,-
			Zapečené pikantní brambory s masem	70,-
			Rybí rizoto s parmezánem	95,-
			Bramborový guláš s hlívou	95,-
			Milánské brambory	95,-
			Zeleninové rizoto se sýrem	76,-
			Bio jáhly se zeleninou	68,-
			Vepřové maso v mrkvi, brambor	95,-
			Čočka na kyselo, okurka	68,-
			Kuřecí stehno alá bažant	70,-
			Losos s křenovým přelivem	78,-
			Cizrnové sabji	68,-
			Hovězí guláš s rýží	95,-
		3 přílohy	Dušená rýže	25,-
			Vařené brambory	25,-
		Grilovaná zelenina	45,-	
	4 dezerty, např.	Jablečný mls	26,-	
		Tiramisa	30,-	
		Tvaroh s čoko polevou	24,-	
		Perník s čokoládovou polevou	25,-	
Restaurace Alchymista	7 předkrmů	5 předkrmů	Krevetky se sladkokyselou omáčkou	79,-
	2 polévky		Krabí salát s ovocem (krabí maso, ovoce, majonéza)	69,-
	56 hlavních jídel		Krabí pochoutka (krabí maso, cibule, sůl, majonéza)	69,-
	11 salátů		Šunková rolka s křenem a šlehačkou	59,-
	19 příloh		Žampiony plněné sýrem	79,-
	13 dezertů	10 hlavních jídel	Argentinský hovězí steak	349,-

			Flank steak s bylinkovou omáčkou	198,-
			Žhavý kámen kata Mydláře (vepřové, kuřecí, hovězí na horkém kameni)	419,-
			Vepřové koleno na pivě pečené	198,-
			Uzené vepřové žebro, ožehlé plamenem	169,-
			Brambora chudých tovaryšů	98,-
			Zelenina/brokolice na másle podušená	99,-
			Uzený hovězí jazyk	122,-
			Šindel sejrový (4 druhy sýra, máslo, zelenina)	96,-
			Šindel vod každého trošek (šunka, uzené, sýr máslo, zelenina)	99,-
		10 salátů	Křehoučkový salátek s kysanou smetanou	118,-
			Ledový salát s balkánským sýrem, rajčaty, fazolemi a ředkvičkami	112,-
			Salát s tomaty, sejrem a olivou (hlávkový sal., sýr, rajčata, olivy)	104,-
			Salát Italských kupců (hlávkový sal. s mozzarellou a rajčaty)	104,-
			Zelný salát s koprem	29,-
			Zelný salát s křenem	29,-
			Rajčatový salát	39,-
			Okurkový salát	39,-
			Šopský salát	69,-
			Míchaný salát s nivou	69,-
		16 příloh	Vařené brambory maštěné	35,-
			Myslivecké brambory s pórkem a žampiony	42,-
			Sedlácké brambory	39,-
			Hranolky	39,-
			Česnekové hranolky	39,-
			Krokety	39,-
			Štuchané brambory s cibulkou	38,-
			Kočičák	42,-
			Dušená rýže	38,-
			Fazolové lusky se slaninkou	42,-
			Grilovaná zelenina	69,-
			Sázené vejce se šunkou	13,-/ks
			Tatarská, bylinková, ďábelská, česneková omáčka	15,-
			Brusinky	20,-
			Hořčice	8,-
			Křen	10,-

		7 dezertů	Rožněné jablko se skořicí	39,-
			Pamlsek španělské Infantky (zmrzlina, banán, čokoláda, šlehačka)	69,-
			Zmrzlinový pohár s vaječným koňakem	78,-
			Zmrzlinový pohár s griotkou	79,-
			Horká láska - zmrzlina, maliny	89,-
			Zmrzlina se šlehačkou	48,-
			Kopeček zmrzliny	12,-
Bistro Magdalene	3 předkrmy	1 polévka	Dršťková polévka z hlívy ústřičné	55,-
	2 polévky	9 hlavních jídel	Indické kari z červené čočky	145,-
	19 hlavních jídel		Marinovaná vepř. krkovice, mích. brambory se zeleninou, cibul. omáčkou	165,-
	6 salátů		Grilovaný vepřový steak s farmářskými bramborami a salátem Coleslaw	185,-
	2 dezerty		Pečená jehněčí kýta s demi glace, brambor. kaší a glazovanou karotkou	225,-
	12 příloh		Grilované kuř. prso v parmské šunce s gratinovanými bramborami	225,-
			Gril. vepř. panenka s pepř. omáčkou, šťouch. bramborem a gril. rajčetem	225,-
			Grilovaný losos s bramb. pyré s omáčkou beuerre blanc a gril. paprikou	245,-
			Vepř. medailonky s kozím sýrem a tymiánem, br. kaší a omáčkou z vína	265,-
			Hovězí steak s gratinovanými bramborami a omáčkou z dezertního vína	385,-
		5 salátů	Salát s pečenou krkovicí a sázeným vejcem	165,-
			Grilovaný kozí sýr na míchaném salátu s balsamikovým dresingem	225,-
			Grilovaná zelenina	75,-
			Malý míchaný salát	55,-
			Velký míchaný salát	95,-
		1 dezert	Crème brulée	85,-
		10 příloh	Šťouchané brambory	45,-
			Hranolky	45,-

			Bramborová kaše	45,-
			Salát Coleslaw	45,-
			Gratinované brambory	55,-
			Míchané brambory se zeleninou a žampiony	75,-
			Indické kari z červené čočky	75,-
			Grilovaná zelenina	75,-
			Pikantní majonéza/kečup/tatarská omáčka	25,-
			Omáčka z dezertního vína/pepřová/cibulová omáčka/Beurre Blanc	45,-
Restaurace Globus	2 polévky	min. 1 hotové jídlo, např.	Kuřecí řízek v kukuřičné strouhance, vařené brambory	79,-
	8 dezertů		Kuřecí prsa v cizrnovém těstíčku, vařené brambory	79,-
	6 hlavních jídel		Kuřecí rizoto se sýrem, okurka	59,-
	7 příloh		Srbské vepřové rizoto se sýrem a okurkou	59,-
	12 hotových jídel		Uzené kuřecí stehno, šťouchané brambory s cibulkou	55,-
	18 salátů		Kuřecí paličky pečené, brambory	55,-
			Čevapčiči s hořčicí a cibulí, vařené brambory	65,-
			Rybí filé zapečené s rajčaty a mozzarellou, vařené brambory	65,-
		17 salátů	Listový salát s tuňákem a vejci	59,-
			Listový salát s kuřecími kousky	59,-
			Listový salát s mozzarellou a cherry rajčátky	59,-
			Listový salát s kuřecím masem a nivou	59,-
			Zelný salát s křenem	25/45,-
			Rajčatový salát	25/45,-
			Okurkový salát	25/45,-
			Salát z čínské zelí s ananasem	25/45,-
			Zelný salát s koprem	25/45,-
			Šopský salát	25/45,-
			Zelný salát s červenou řepou	25/45,-
			Zelný salát s paprikou	25/45,-
			Celerový salát s jablky	25/45,-
			Salát z červené řepy	25/45,-
			Hanácké zelí se smetanou	25/45,-
			Okurkový salát se smetanou	25/45,-
			Zelný salát s kukuřicí	25/45,-
		3 dezerty	Tvarohový dezert s ovocem a šlehačkou	29,-
			Jahody se šlehačkou	25,-

			Panna cotta	25,-
		6 příloh	Vařené brambory	20,-
			Dušená zelenina na másle	29,-
			Bramborový salát s majonézou	20,-
			Divoká rýže	20,-
			Bramborový salát bez majonézy	20,-
			Bramborová kaše	20,-
		3-4 hlavní jídla, např.	Pečené kuřecí stehno	35,-
			Pečené kuřecí paličky	35,-
			Krůtí rizoto s okurkou a sýrem	59,-
			Kuřecí prsa ve smetanovo-paprikové omáčce	55,-
			Kuřecí špíz	55,-
Restaurace Pohádka	3 polévky	4 hlavní jídla	Kuřecí rissoto se zeleninou	109,-
	2 předkrmy		Rissoto s parmskou šunkou a hráškem	99,-
	42 hlavních jídel		Rissoto s hříbkou a smetanou	99,-
	4 dezerty		Kuřecí přírodní prsíčka s bramborem	69,-
	7 salátů	6 salátů	Salát Šopský	69,-
	12 příloh		Salát malý	35,-
			Salát velký	65,-
			Salát Řecký	69,-
			Salát okurkový	25,-
			Salát rajčatový	25,-
		5 příloh	Vařené brambor	20,-
			Štouchané brambory	29,-
			Jasmínová rýže	29,-
			Opečený brambor s fazolemi a slaninou	36,-
			Grilovaná zelenina	45,-
Zdravá jídelna Spirála	2 polévky	2 polévky, např.	Veganská kulajda s čerstvým koprem a žampiony	35,-
	4 hlavní jídla		Silný slepičí vývar s rýžovými nudlemi	39,-
	2 saláty		Bio čočková s klobáskou bez lepku	39,-
	2-3 přílohy		Kuřecí polévka s širokými rýžovými nudlemi, houbami shitake a pórkem	39,-
	6 dezertů		Vege gulášová polévka s hlívou ústříčnou	35,-
		4 hlavní jídla, např.	Rajská omáčka s pečeným šmakounem	79,-

			Bezlepkové fusilli s kešu oříšky, bylinkovým pestem a parmazánem	109,-
			Mrkev s batáty na kari s kokosovým mlékem	79,-
			Koprová omáčka a tofu natural	79,-
			Listový špenát s vejcem	79,-
			Zeleninová čína s mořskými řasami arame a žampiony	79,-
			Bio rýže natural se žampiony a medvědím česnekem sypaná sýrem	109,-
			Pohankový karbanátek s červenou řepou	49,-
			Ratatouille s tofu natural a grilovaným lilkem	79,-
			Dýňová omáčka	79,-
			Hovězí gulášek s cibulí	129,-
		2 saláty, např.	Zeleninový salát s grilovaným hermelínem a brusinkami	109,-
			Pečená treska na zeleninovém salátě	119,-
			Zeleninový salát s pečeným celerem	109,-
			Tří řízečky bez lepku na zeleninovém salátě (krutí, kuřecí a panenka)	119,-
		2-3 přílohy, např.	Rýže Basmati	29,-
			Zeleninový salát s čekankou a rukolou	25,-
			Štuchané brambory s pažitkou	39,-
			Bramborová kaše	39,-
		4 dezerty, např.	Raw čokoládový dort	49,-
			Sójový pudink s ovocem	30,-
			Domácí medovník bez lepku	49,-
			Chia pudink s ovocem	35,-
Hotel U Solné brány	5 předkrmů	3 předkrmy	Zvěřinová terina s brusinkami a křepelčím vajíčkem	85,-
	2 polévky		Pečená paprika plněná rokfórem	90,-
	6 hlavních jídel		Hovězí carpaccio v bazalk. pestu, s balzamikovou redukcí a parmazánem	140,-
	3 saláty	1 polévka	Hříbková pěna s lanýžovým olejem	60,-
	6 příloh	3 saláty	Variace listových salátů s marinovanou zeleninou	110,-

	3 dezerty		Řecký salát se sýrem, olivami a balzamikovou zálivkou	125,-
			Grilovaná kuřecí prsíčka na listech salátu s jogurtovým dresinkem	135,-
		3 hlavní jídla	Srnčí hřbet s rozmarýn. sósem a marinovanou hruškou na červeném víně	390,-
			Pečená vepřová panenka a houbový krém ze sezónních hub	210,-
			Grilované prso z farmářského kuřete s pikantní ratatouille	200,-
		4 přílohy	Šťouchané brambory s restovanou cibulkou	45,-
			Restované brambory na másle	45,-
			Grilovaná zelenina	45,-
			Bramborová kaše se špenátem	45,-
		1 dezert	Hruška pošírovaná v červeném víně s kořením a zmrzlinou s vlaš. ořechy	70,-
Restaurace Masné krámy	9 předkrmů	4 hlavní jídla	Grilovaná vepřová žebra, hořčice, křen, feferonka	179,-
	3 polévky		Pečené vepřové koleno "řeznického mistra", hořčice, křen, feferonka	269,-
	26 hlavních jídel		Přírodní kuřecí plátek, grilované rajče sypané parmezánem	139,-
	4 dezerty		Zeleninový dlabanec - grilované kusy zeleniny s lehkou česnekovou notou	99,-
	2 saláty	2 saláty	Mix salátů se smetanovo-bylinkovým dresinkem	49,-
	22 příloh		Velký míchaný salát s gril. kuř. prsy a smetanovo-bylinkovým dresinkem	149,-
		11 příloh	Grilovaná zelenina	49,-
			Farmářské brambory	35,-
			Smažené bramborové hranolky	35,-
			Petrželkový brambor	35,-
			Opékaný brambor	35,-
			Bylinkové máslo	10,-
			Hořčice	10,-
			Křen	10,-
			Kečup	10,-
			Sterilovaná okurka	10,-
			Tatarská omáčka	15,-
		1 dezert	Zmrzlina (kopeček)	12,-

McDonald's	17 snídaň. produktů	4 dezerty	Ovocný mix	30,-
	7 dezertů		Milk Shake - mléčný koktejl s příchutí	40/25,-
	6 příloh		McSundae - zmrzlinový pohár	25,-
	17 jídel		McFlurry - M&M's posypka, čoko a karamelová poleva, jahodová poleva	49,-
	3 saláty	6 příloh	Hranolky	45/39/ 35,-
			Kečup	6,-
			Pommes frites omáčka	6,-
			Omáčka barbecue/kari/hořčicová/chilli sharp	10,-
			Tatarská omáčka Hellmann's	15,-
			Salát. zálivka - sýrová/koktejllová/jogurtová/Caesar/olivový olej+balsamico	10,-
		1 salát	Zahradní salát	25,-
KFC	18 jídel	2 saláty	Malý garden (bez zálivky)	35,-
	4 saláty		Coleslaw	35,-
	3 přílohy	5 omáček	Barbeque omáčka	8,-
	5 omáček		Orientální omáčka	8,-
	11 dezertů		Česneková omáčka	8,-
			Kečup	8,-
			Tatarská omáčka	8,-
		2 přílohy	Kukuřice s máslem	39,-
			Hranolky	29/39/ 55,-
		4 dezerty	Vanilková zmrzlina	20,-
			Creamies karamel	39,-
			Creamies malina	39,-
			Creamies čokoláda	39,-

Název zařízení	Počet jídel celkem	Bezlepková jídla		Cena
Restaurace Lev	4 předkrmy	1 předkrm	Omeleta se žampiony zapečená sýrem	69,-
	3 polévky	1 polévka	Česneková se sýrem	28,-
	34 hlavních jídel	5 hlavních jídel	Dušený losos v páře s jarní zeleninou	205,-
	4 saláty		Myslivecká kuřecí směs (žampiony, cibule, smetana)	125,-
	17 příloh		Kuřecí prsíčka "Saltimbocca" (šalvěj, Schwarzwaldská šunka, bílé víno)	129,-
	9 dezertů		Vepřová panenka marinovaná s rozmarýnem s holandskou omáčkou	169,-
			Gratinovaná zelenina	115,-
		4 saláty	Rajčatový salát	55,-
			Míchaný zeleninový salát	69,-
			Míchaný zeleninový salát s olivami a balkánským sýrem	109,-
			Šopský salát	95,-
		11 příloh	Vařená rýže	25,-
			Vařené brambory	25,-
			Bramborové hranolky	30,-
			Šťouchané brambory	32,-
			Opékané brambory	36,-
			Slaninové fazolky	45,-
			Zeleninová obloha	25,-
			Jogurtový dressing	25,-
			Tatarská omáčka	18,-
			Ďábelská omáčka	22,-
			Kečup	10,-
		5 dezertů	Banán se šlehačkou a čokoládou	45,-
			Míchaný zmrzlinový pohár se šlehačkou	55,-
			Ovocný pohár se zmrzlinou	65,-
			Horké maliny s vanilkovou zmrzlinou a šlehačkou	75,-
			Zmrzlina	14,-
Vitalka	2 polévky	min. 1 polévka	Marocká polévka z červené čočky	25,-/40,-
	2 hlavní jídla		Hráškový krém s cibulkou a BZL krutonky	25,-/40,-
	2 přílohy		Miso detoxikační polévka s rýží basmati	20,-/30,-
	4 dezerty		Cibulová polévka s misem a jahelnými vločkami	20,-/30,-

			Thajská polévka s rýžovými nudlemi a koriandrem	20,-/30,-
			Rajčatová polévka s mátou a quinoou	25,-/40,-
			Kulajda s lesními houbami	25,-/40,-
			Cizrnový krém s rajčaty a špenátem zdobený sojadem	25,-/40,-
			Arménský boršč zdobený sojadem	25,-/40,-
			Slovenská kyselka	25,-/40,-
			Falešná dršťková polévka	25,-/40,-
		min. 1 hl. jídlo	Lilková omáčka s bílým tofu a kešu parmazánem	22,-/100g
			Uzené tofu zapečené s jablky a červenou čočkou	22,-/100g
			Bramborový guláš s bílou fazolí	22,-/100g
			Květákové kari s kešu oříšky, hráškem a kokosem	22,-/100g
			Divoký špenát s opečeným tempehem a cibulovým chutney	22,-/100g
			Zeleninová směs s fenyklem zdobená klíčky	22,-/100g
			Birjání kari s kešu ořechy	22,-/100g
			Zapečená polenta s tempehem a rajčaty	22,-/100g
			Dýňový guláš s houbami a bílou fazolí	22,-/100g
			Pollo ze zeleniny a ovoce	22,-/100g
			Musaca s lilkem, bramborem, cizrnou a sojadrobenkou	22,-/100g
			Kysané zelí se smetanou a uzeným tofu	22,-/100g
		min. 1 příloha	Rozmarýnové brambory	22,-/100g
			Šťouchané brambory s jarní cibulkou	22,-/100g
			Pečené bramborové šišky	22,-/100g
			Bramborová kaše s křenem	22,-/100g
			Rýže jasmínová/basmati/zlatozrná/natural	22,-/100g
			Cuketovo-bramborové placičky	22,-/100g

		min. 1 dezert	Raw čokoládový dort s banánem	45,-
			Matcha pudink s ovocem	49,-
			Mrkvový dort s kešu krémem	49,-
			Brownies z červené řepy	30,-
			Bezlepkový jablkový dort s oříšky a pudinkem	45,-
Van Gogh	2 polévky	2 hlavní jídla	Grilovaný losos s grilovanou zeleninou	225,-
	25 hlavních jídel		Losos s listovým špenátem	225,-
	5 salátů	1 salát	Velký šopský salát	85,-
	10 příloh	7 příloh	Šťouchané brambory se slaninou a cibulkou	35,-
	8 dezertů		Máslové brambory s petrželkou	30,-
			Restované brambory s cibulkou	30,-
			Hranolky	35,-
			Americké brambory kořeněné	35,-
			Opečené brambory	30,-
			Restovaná zelenina na másle	45,-
		3 dezerty	Ovoce s tvarohem	45,-
			Ovoce s jogurtem	45,-
			Ovoce se šlehačkou	38,-
Bistro Vlaštovka	1 polévka	1 polévka, např.	Kulajda	30,-
	1 hlavní jídlo		Libanonská rajčatová	30,-
	7 dezertů		Sametová polévka z tuřínu s hráškem	30,-
			Žampionový krém	30,-
			Libanonská květáková s kurkumou	30,-
			Řecká fasolatha	30,-
			Minestrone	30,-
			Bramboračka	30,-
			Dýňový krém	30,-
		1 hlavní jídlo, např.	Zapečená fenyklová srdce s mozzarellou v rajčatové redukci	90,-
			Italské risotto s červenou řepou, kozím sýrem a rukolou	90,-
			Filet z tresky, hráškové pyré s mátou, pečené bramborové kostičky	135,-
		5 dezertů	Raw dort z lesního ovoce a banánů	45,-
			Mrkvovo-ořechový muffin	25,-
			Maková kostička	15,-
			Red velvet	45,-
			Čokoládový dort	40,-

Restaurace Pizzerie Domino	4 předkrmy	2 předkrmy	Caprese	69,-
	2 polévky		Brokolice na másle se šunkou, zapečená sýrem	69,-
	33 pizz	2 polévky	Česneková polévka se šunkou a vejcem	29,-
	41 jídel		Italská rajčatová polévka	29,-
	8 salátů	22 hlavních jídel	Risotto verona (rajčatová omáčka, šunka, klobása, žampiony, hrášek)	105,-
	13 příloh		Risotto frutti di mare	109,-
	10 dezertů		Risotto s kuřecím masem a smetanou	105,-
			Brambory z pece se špenátem a mozzarellou	125,-
			Brambory z pece s kuřecím masem a smetanou	125,-
			Brambory z pece s brokolicí a smetanou	125,-
			Kuřecí plátek na grilu s bylinkami	95,-
			Kuřecí plátek cinque formaggio	119,-
			Kuřecí plátek se šunkou a sýrem	109,-
			Kuřecí plátek s brusinkovou omáčkou	109,-
			Vepřová kýta s gratinovanými žampiony	95,-
			Vepřová kýta s parmskou šunkou a parmazánem	112,-
			Vepřový kýta s cibulí, slaninou a hermelínem	112,-
			Vepřová kýta s bylinkami, smetanou a česnekem	112,-
			Vepřová kýta "Messico" (slanina, fazole, houby, paprika)	122,-
			Hovězí svíčková "Bianco Vinetto" (smetana, bílé víno, houby, olivy)	190,-
			Hovězí svíčková "Colorato" (tomat, olivy, zel. pepř, oregano)	190,-
			Kuřecí maso zapečené s chřestem a mozzarellou s jogurt. omáčkou	149,-
			Vepř. kýta ve vinné omáčce s cibulí, klobásou a rajčetem	149,-
			Grilovaný losos	119,-
			Losos v citronové omáčce	119,-
			Losos na bílém víně	119,-
		4 saláty	Šopský salát	79,-
			Salát frutti di mare	115,-

			Salát s kuřecím masem a kukuřicí	99,-
			Salát "Milano"	115,-
		7 příloh	Hranolky	25,-
			Opékaný brambor	29,-
			Rýže	25,-
			Kečup	10,-
			Tatarská omáčka	10,-
			Italský dressing	15,-
			Křen	15,-
Country Saloon	4 předkrmy	2 předkrmy	Pečená cukrová kukuřice	40,-
	3 polévky		Grilovaný hermelín	60,-
	30 hlavních jídel	4 hlavní jídla	Grilovaná vepřová panenka	210,-
	5 salátů		Pstruh na roštu	180,-
	22 příloh		Hovězí špíz	290,-
	6 dezertů		Grilovaný hermelín	120,-
		12 příloh	Steakové hranolky	40,-
			Pečené brambory plněné dressingem	50,-
			Americké brambory kořeněné	40,-
			Smažené rösti	50,-
			Pařížské brambůrky s máslem a pažitkou	40,-
			Restovaná čerstvá zelenina	80,-
			Restované zelené fazolky	50,-
			Bylinkový dip z jogurtu	30,-
			Dresink ze zakysané smetany	30,-
			Jalapeños salsa	30,-
			Cumberland	30,-
			Bylinkové máslo	30,-
		1 dezert	Banán se šlehačkou a čokoládou	60,-
Jídelna Slavie	2 polévky	1 hlavní jídlo	Francouzské brambory, kyselá okurka	75,-
	8 hotových jídel	denně, např.	Zeleninové rizoto se sýrem a okurkou	50,-
	1 dezert		Moravský vrabec z kuř. masa, kimpira, vařené brambory	83,-
			Pečená kuřecí čtvrtka, štouchaný brambor	75,-
			Zapečená aljašská treska s bramborem, kys. okurka	75,-
			Kuřecí směs "čínská pánev", rýže	75,-
			Moravský vrabec z kuř. masa, míchaná zelenina, vař. brambory	83,-
			Aljašská treska po balkánsku, vař. brambory, citrón	73,-

			Rizoto z vepř. masa se sýrem, kys. okurka	75,-
			Pečený kuř. steak, fazolové lusky na másle, vař. brambory	83,-
			Šumavský kuř. řízek (šunka, rajče), vař. brambory, tatar. omáčka	75,-
Restaurace a penzion Na Zemědělce	2 polévky	1 polévka	Česneková s vejcem	16,-
	16 minutkových jídel	1 hlavní jídlo	Přírodní aljašská treska	83,-
	4 hotová jídla	2 hotová jídla	Plněné kuřecí stehno, vařený brambor	65,-
	9 příloh		Rizoto z vepřového masa, rajčatový salát	55,-
	9 dezertů	4 přílohy	Važené brambory	15,-
			Tatarská omáčka	10,-
			Kečup	8,-
			Hořice	10,-
Hotel Rozvoj	20 hlavních jídel	4 hlavní jídla	Táborský vepřový steak s nivou, slaninou, cibulí a sýrem	125,-
	6 salátů		Vepřové panenky s plátky grilované slaniny	170,-
	16 příloh		Biftek na grilu, jemně kořeněný, bylinkové máslo	290,-
	9 dezertů		Farmářovy vidle	250,-
		5 salátů	Míchaný zeleninový salát	62,-
			Míchaný zeleninový salát s kysanou smetanou a sýrem	68,-
			Šopský salát	68,-
			Salátová mísa s tuňákem	125,-
			Salátová mísa s krůtími nudličkami	125,-
		8 příloh	Vařený brambor	25,-
			Sedlácký opečený brambor	42,-
			Šťouchané brambory	35,-
			Dušená rýže	20,-
			Teplá zelenina na másle	42,-
			Grilovaná zelenina	48,-
			Tatarská omáčka	15,-
			Kečup	10,-
		4 dezerty	Čertovský pohár (vanil. zmrzlina, lesní plody, šlehačka, čokol. poleva)	58,-
			Polibek (jahod. a vanil. zmrzlina, jahody, šlehačka, čokol. poleva)	58,-

			Sladký sen (vanil. a čokol. zmrzlina, banán, ořechy, čokol. poleva)	68,-
			Rozmarýnek (van., jah. a čoko. zmrzlina, míchané ovoce, šlehačka)	68,-
Wellness hotel Centrá	6 předkrmů	2 předkrmy	Carpaccio z čerstvých žampionů (ol.olej, balsamico, parmezán)	59,-
	2 polévky		Mozzarella s rajčaty, olivami, bylin. dresinkem a balsamicovým glasse	69,-
	21 hlavních jídel	1 polévka	Silný hovězí vývar s masovými knedlíčky a zeleninou	35,-
	6 salátů	8 hlavních jídel	Steak z norského lososa se šampaňskou omáčkou a čerstvou zeleninou	199,-
	19 příloh		Filátka ze pstruha grilované na másličku s kmínem	128,-
	9 dezertů		Kuřecí kapsa s brusinkami plněná hermelínem	110,-
			Zapékaný krůtí steak "quattro formaggio"	132,-
			Krůtí medailon na grilu se sázeným vejcem	118,-
			Vepřová krkovice na grilu s pikantní omáčkou a mango čatní	124,-
			Vepřové medailonky s restovanými žampiony a slaninou	132,-
			Zeleninové rizoto se smetanou a sýrem	69,-
		6 salátů	Variace čerstvé zeleniny, grilovaný hermelín, bramborový dresink	110,-
			Řecký salát (zelenina, olivy, balkánský sýr)	56,-
			Velká salátová mísa (kuřecí maso, zelenina, šunka, sázené vejce, sýr)	129,-
			Rajčatový salát s jogurtem a cibulí	45,-
			Listový salát s grilovanými kousky kuřecích prsíček a dresinkem	99,-
			Míchaný zeleninový salát (rajčata, okurka, paprika, salát)	50,-
		13 příloh	Vařené brambory	25,-
			Opékané brambory	30,-

			Štouchané brambory s cibulkou	30,-
			Americké brambory	35,-
			Hranolky	30,-
			Rýže dušená	25,-
			Restované žampiony se slaninou	35,-
			Kečup	10,-
			Pikantní omáčka	12,-
			Tatarská omáčka	12,-
			Šampaňská omáčka	18,-
			Italský dresink	8,-
			Jogurtovo-bylinkový dresink	8,-
		5 dezertů	Ananasový kompot	25,-
			Broskvový kompot	25,-
			Marinovaná broskev s vanilkovou zmrzlinou a ovocem	49,-
			Horké maliny se zmrzlinou	56,-
			Nanukový dort se šlehačkou	38,-

Příloha č. 3: Propočet bezlepkové diety

Pondělí – Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Křehký chléb kukuřičný	60 [g]	1 022	244	5,7	1,7	47,8	0	5,8	468	246	132	1,5	0	N.S.	N.S.
Šunka krůtí delikátní	100 [g]	423	101	18,1	1,8	3,1	10	0	10	56	41	1,2	0	0	2,5
Okurky salátové	100 [g]	42	10	0,8	0,2	2,3	0	0,9	9	162	18	0,7	9,8	0	1,5
Celkem:		1 487	355	24,6	3,7	53,2	10	6,7	487	464	191	3,4	9,8	0	4

Pondělí – Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitámín C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Parmezán	20 [g]	324	77	7	5,3	0,6	14	0	140	26	259	0,2	0	3,2	0,6
Hrušky	80 [g]	139	34	0,3	0,2	10,7	0	2,6	4	101	10	0,4	3	0	8,2
Rukola	100 [g]	101	24	2,1	0,7	2,6	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Semena dýně	15 [g]	357	85	0,4	6,9	2,7	0	0,6	3	121	6	2,3	0,3	1,3	0,2
Cibule červená	30 [g]	50	12	0,3	0	2,7	0	0,5	1	44	7	0,1	2,2	0	N.S.

Cukr hnědý třtinový	10 [g]	162	39	0	0	9,6	0	0	6	32	19	0,7	0	0	9,7
Ocet jablečný	5 [g]	6	1	0	0	0,4	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Olej olivový	10 [g]	368	88	0	9,9	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0
Celkem:		1 508	360	10,1	23,1	29,3	14	3,7	154	325	301	3,7	5,5	6	18,7

Pondělí – Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Brambory pozdní	112 [g]	401	95	2,2	0,2	23,1	0	3,6	18	506	20	1,2	21,5	N.S.	3,4
Pórek	25 [g]	30	7	0,6	0,1	1,7	0	0	7	58	22	0,8	6,3	0	0,7
Niva	50 [g]	787	188	10,7	16,2	0,8	45	0	755	60	325	0,2	0	0	0
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	50 [ml]	99	24	1,7	0,8	2,5	3	0	30	78	61	0,2	0	0	2,4
Vejce slepičí syrové	25 [g]	157	38	3,1	2,7	0,2	108	0	34	33	14	0,4	0	0,9	0,1
Olej řepkový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
Hovězí pečeně	50 [g]	275	66	9,6	2	2,3	155	0	63	144	7	4,2	0	0,9	0

Vepřová plec	20 [g]	194	46	3,5	3,6	0	14	0	15	48	3	0,4	0	1	0
Bobkový list sušený	1 [g]	16	4	0,1	0,1	0,7	0	0,3	0	6	0	0,5	0,5	0	0
Nové koření	1 [g]	16	4	0,1	0,1	0,7	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0
Cibule podzimní	3 [g]	4	1	0	0	0,3	0	0,1	0	5	1	0	0,4	0	0,2
Červená řepa	3 [g]	4	1	0	0	0,3	0	0,1	4	8	1	0	0,3	0	0,2
Mrkev	8 [g]	7	2	0,1	0	0,6	0	0,2	6	22	4	0,1	0,4	0	0,4
Rajčata	7 [g]	4	1	0,1	0	0,3	0	0,1	0	19	1	0,1	1,7	0	0,2
Zelí hlávkové červené	15 [g]	11	3	0,2	0	0,8	0	0	2	39	6	0,1	7,6	0	0,7
Petržel - kořen	8 [g]	12	3	0,2	0	0,8	0	0,3	2	45	5	0,2	5,4	0	0,4
Celer	8 [g]	8	2	0,1	0	0,6	0	0,1	8	28	6	0,1	0,6	0	0,2
Citrony	7 [g]	7	2	0	0	0,6	0	0,3	0	13	2	0,1	3,4	0	0,2
Rýžová mouka bílá	2 [g]	30	7	0,1	0	1,6	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Smetana 12% tuku	7 [ml]	40	10	0,2	0,8	0,3	2	0	3	9	7	0	0	0,5	0,3
Slanina anglická	3 [g]	50	12	0,3	1,2	0	3	0	26	5	0	0	0	0	0
Celkem:		2 337	558	33	32,9	38,1	330	5,3	973	1 129	483	8,6	48,2	3,6	9,3

Česnek	5 [g]	26	6	0,3	0	1,3	0	0,1	1	22	2	0,1	0,9	0	0,2
Mleté maso hovězí	100 [g]	934	223	19,7	16,2	0	60	0	80	260	9	1,4	0	0	0
Rajský protlak	100 [g]	414	99	2,5	0,5	23,7	0	0	59	160	47	2	54,4	0	0,3
Olivy zelené sterilované	8 [g] 4x kus	42	10	0,1	1	0,3	0	0,3	192	4	5	0,1	0	0,1	0
Fazolky zelené	20 [g]	18	4	0,4	0	1,3	0	0	1	50	11	0,2	5,4	0	0,5
Cuketa	150 [g]	101	24	2,3	0,5	4,4	0	1,5	5	228	45	2,3	24,8	0	3,2
Eidam 30% t.v.s.	25 [g]	275	66	7,6	3,8	0,4	13	0	217	30	189	0,1	0	3,3	0,2
Bazalka čerstvá	1 [g]	2	0	0	0	0	0	0	0	3	2	0	0,1	0	0
Celkem:		2 201	526	33,1	32	32,6	73	2,2	555	782	314	6,3	87,6	4,9	5,3

Statistika pro Pondělí:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [mg]	Monosacharidy a disachyridy [g]
8 889	2 123	126,1	96,4	203,2	438	21	2 250	3 546	1 540	23,7	257,6	16,4	76,7

Úterý – Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Pohankové vločky	20 [g]	306	72	2,4	0,6	14,2	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	N.S.
Rýžové vločky	20 [g]	285	68	1,6	0,4	14,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Jáhlové vločky	20 [g]	299	72	2	0,8	13,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Kukuřičné vločky	30 [g]	444	106	2,3	0,2	24,8	0	0	274	37	3	0,6	0	0	1,8
Lněné semínko	10 [g]	183	44	2,2	3,7	3,2	0	0	8	76	20	1,7	0	0,4	0
Lískové ořechy	10 [g]	268	64	1,5	6,2	1,6	0	0,7	1	65	18	0,6	0,4	0,5	0,4
Banány sušené	5 [g]	76	18	0,2	0,1	4,4	0	0	0	75	1	0,1	0,4	0	3,4
Meruňky sušené	5 [g]	41	10	0,2	0	3,4	0	0,4	1	54	4	0,2	1	0	2,1
Rozinky	5 [g]	59	14	0,1	0	3,6	0	0,3	4	34	3	0,1	0,1	0	3,1
Švestky sušené	5 [g]	53	13	0,1	0	3,8	0	0,3	0	41	3	0,2	0,4	0	2
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	100 [ml]	198	47	3,4	1,5	4,9	5	0	59	155	121	0,4	0	0	4,7
Celkem:		2 211	528	16,1	13,7	91,9	5	1,8	347	536	172	3,9	2,2	1,1	17,5

Úterý – Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Grapefruit	30 [g]	43	10	0,2	0,1	3	0	0,5	1	54	6	0,1	12,8	0	1,9
Pomeranče	50 [g]	77	19	0,5	0,1	5,5	0	0,8	2	107	22	0,5	25,4	0	3,7
Granátové jablko	40 [g]	116	28	0,3	0,2	6,9	0	1,6	3	116	3	0,2	2,8	0	6,4
Banán	50 [g]	181	43	0,6	0,1	10,9	0	0,9	6	191	5	0,6	5,5	0	9,9
Hroznové víno	40 [g]	103	24	0,3	0,2	6,8	0	0	3	97	8	0,3	1,5	0	6,2
Kiwi	40 [g]	86	20	0,4	0,2	5,6	0	0,8	2	118	15	0,3	28,4	0	3,7
Jablko	50 [g]	91	22	0,2	0,2	6,5	0	1	3	70	4	0,3	4,7	0	5,5
Mandle	10 [g]	244	58	2	5,3	1,9	0	1,4	1	79	25	0,4	0,5	0,5	0,4
Sirup javorový	10 [g]	109	26	0	0	6,7	0	0	1	21	10	0	0	0	6,1
Jogurt bílý (min.3,5% tuku)	50 [g]	157	38	2,4	1,9	2,9	6	0	36	106	76	0,1	0	0	2,7
Celkem:		1 206	287	6,8	8,4	56,5	6	7	57	958	175	2,7	81,5	0,5	46,3

Úterý – Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Kuřecí prsa bez kostí	100 [g]	559	134	29,8	1,2	0,5	77	0	84	380	20	3	0	0,3	0
Cibule podzimní	40 [g]	56	13	0,6	0,1	3,6	0	0,7	4	69	15	0,2	5,3	0	2,4
Olej řepkový	10 [g]	369	88	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0
Rýže Natural	80 [g]	1 162	278	5,8	1,8	61	0	2,8	8	120	18	2,1	0	0	0,5
Eidam 30% t.v.s.	10 [g]	110	26	3	1,5	0,1	5	0	87	12	76	0	0	1,3	0,1
Hrášek zelený mražený	20 [g]	78	19	1,2	0,1	3,3	0	1	2	39	9	0,4	1,9	0	0,8
Kukuřice mražená	20 [g]	55	13	0,5	0,1	3	0	0	1	59	1	0,2	1,4	0	2,5
Mrkev mražená	30 [g]	71	17	0,3	0,1	3,7	0	0	21	69	12	0,1	0,5	0	0,1
Fazolky mražené	30 [g]	27	7	0,6	0,1	1,9	0	0	1	74	14	0,3	1,3	0	0,4
Brambory pozdní	12 [g]	43	10	0,2	0	2,5	0	0,4	2	54	2	0,1	2,3	N.S.	0,4

Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	25 [ml]	50	12	0,9	0,4	1,2	1	0	15	39	30	0,1	0	0	1,2
Česnek	5 [g]	26	6	0,3	0	1,3	0	0,1	1	22	2	0,1	0,9	0	0,2
Smetana 12% tuku	18 [ml]	102	24	0,6	2,2	0,8	6	0	7	23	18	0	0	1,3	0,7
Sójová omáčka	4 [g]	10	2	0,3	0	0,3	0	0	236	16	1	0,1	0	0	0
Dýně Hokkaidó	100 [g]	118	28	1,2	0,1	5,5	0	0	2	150	26	0,2	10,1	0	1,4
Pepř mletý	1 [g]	9	2	0,1	0	0,6	0	0,3	0	13	4	0,3	0,2	0	0
Muškatový ořech	1 [g]	21	5	0,1	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
Petrželová nať	1 [g]	2	0	0	0	0,1	0	0	0	9	2	0,1	1,8	0	0
Celkem:		2 867	685	45,4	17,9	89,7	90	5,4	470	1 147	249	7,3	25,8	3,6	10,8

Úterý – Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Jogurt bílý (3,5 % tuku)	150 [ml]	470	113	7,1	5,7	8,6	18	N.S.	108	317	228	0,2	0	N.S.	8,1
Banán	120 [g]	434	103	1,4	0,2	26,2	0	2,2	14	457	12	1,3	13,2	0	23,6
Celkem:		904	216	8,5	5,9	34,7	18	2,2	122	774	240	1,5	13,2	0	31,7

Úterý – Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Cibule podzimní	65 [g]	91	21	0,9	0,1	5,8	0	1,2	7	112	24	0,4	8,6	0	4
Paprika zelená	50 [g]	39	9	0,6	0,2	2,3	0	0,9	1	110	7	0,4	75,2	0	1,8
Rajčata	50 [g]	32	8	0,5	0,1	2,1	0	0,6	3	139	10	0,4	12,5	0	1,5
Olej řepkový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
Vejce slepičí syrové	112 [g]	704	168	13,9	12,2	1	483	0	151	148	60	1,9	0	3,8	0,3
Cizrna	100 [g]	1 317	314	20	4,6	59,4	0	11,8	27	580	110	7,2	4	0,6	10,7
Česnek	2 [g]	10	2	0,1	0	0,5	0	0	0	9	1	0	0,4	0	0,1
Olej olivový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	0
Pepř mletý	1 [g]	9	2	0,1	0	0,6	0	0,3	0	13	4	0,3	0,2	0	0
Celkem:		2 571	613	36,1	27,2	71,7	483	14,7	190	1 110	217	10,6	100,8	5,5	18,3

Statistika pro Úterý:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
9 759	2 329	112,9	73,1	344,5	602	31,1	1 186	4 525	1 053	26	223,5	10,7	124,6

Malinový džem	25 [g]	251	60	0,1	0,1	14,6	0	0,2	4	16	4	0,1	1,7	0	11,1
Cibule podzimní	10 [g]	14	3	0,1	0	0,9	0	0,2	1	17	4	0,1	1,3	0	0,6
Rýžová mouka bílá	12 [g]	179	43	0,8	0,1	9,5	0	0,3	0	12	1	0	0	0	0,1
Voda pitná	180 [g]	0	0	0	0	0	0	0	49	8	43	0,5	0	0	0
Brambory pozdní	30 [g]	107	26	0,6	0,1	6,2	0	1	5	136	5	0,3	5,8	N.S.	0,9
Česnek	5 [g]	26	6	0,3	0	1,3	0	0,1	1	22	2	0,1	0,9	0	0,2
Párky debrecínské	20 [g]	237	57	3	4,8	0,4	0	0	0	0	2	0,5	0	1,7	0,4
Petrželová nať	1 [g]	2	0	0	0	0,1	0	0	0	9	2	0,1	1,8	0	0
Paprika červená (mletá)	1 [g]	13	3	0,2	0,2	0,6	0	0,3	0	20	1	1,5	0,8	0	0,1
Pepř mletý	1 [g]	9	2	0,1	0	0,6	0	0,3	0	13	4	0,3	0,2	0	0
Celkem:		4 147	990	28,4	44,2	122,4	247	12,3	272	1 392	433	5,9	12,4	5,8	92,3

Středa – Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Celer	125 [g]	124	30	1,6	0,4	9,1	0	2,3	124	434	91	0,9	9,9	0	3,1

Jablko	80 [g]	146	34	0,3	0,3	10,4	0	1,6	5	112	6	0,5	7,4	0	8,8
Hroznové víno	50 [g]	129	31	0,4	0,2	8,5	0	0	4	121	11	0,4	1,9	0	7,7
Vlašské ořechy - jádra	10 [g]	276	66	1,6	6,3	1,5	0	1,6	0	58	10	0,3	0,5	0,7	0,4
Majonéza klasická	10 [g] 1x lžice (rovná)	321	77	0,1	8,6	0,1	13	0	0	0	0	0	0	1,2	0,1
Zakysaná smetana 15% tuku	10 [g]	67	16	0,3	1,5	0,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Šťáva z citrónu	3 [g]	3	1	0	0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Celkem:		1 065	254	4,3	17,3	29,9	13	5,5	132	724	118	2	19,7	1,9	20,1

Středa – Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Treska filé	150 [g]	438	105	24,8	0,5	0	75	0	134	546	11	0,9	1,5	0,2	0
Citróny	20 [g]	20	5	0,1	0,1	1,8	0	0,9	1	36	5	0,2	9,7	0	0,5
Olej řepkový	12 [g]	443	106	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9	0
Máslo čerstvé	20 [g]	615	147	0,1	16,5	0,1	48	0	3	3	4	0	0	9,5	0

Voda pitná	20 [g]	0	0	0	0	0	0	0	5	1	5	0,1	0	0	0
Vejsce slepičí syrové	40 [g]	252	60	5	4,4	0,4	172	0	54	53	22	0,7	0	1,4	0,1
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	125 [ml]	248	59	4,3	1,9	6,1	6	0	74	194	151	0,5	0	0	5,9
Eidam 30% t.v.s.	20 [g]	220	53	6,1	3	0,3	10	0	173	24	151	0,1	0	2,6	0,2
Petrželová nať	1 [g]	2	0	0	0	0,1	0	0	0	9	2	0,1	1,8	0	0
Brambory pozdní	100 [g]	358	85	2	0,2	20,6	0	3,2	16	452	18	1,1	19,2	N.S.	3
Celkem:		2 595	619	42,4	38,5	29,4	312	4,1	460	1 318	369	3,6	32,3	14,5	9,7

Statistika pro Středa:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
11 603	2 769	110,1	138,7	293,8	603	28,8	1 532	4 442	1 496	14,4	103,3	31,8	149,7

Čtvrtek – Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Rýže kulatozrná	50 [g]	723	173	3,6	0,6	38,1	N.S.	0,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	0,2	0,2
Mléko rýžové ONMB	100 [g]	196	47	0,2	2,3	5,9	N.S.	1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Alpro mandlové mléko	125 [g]	128	30	0,6	1,4	3,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Cukr hnědý třtinový	25 [g]	406	97	0	0	23,9	0	0	14	80	46	1,8	0	0	24,3
Jahody	100 [g]	122	29	0,8	0,4	8,7	0	1,6	5	153	28	1	66,6	0	6,1
Maliny	100 [g]	145	35	1,2	0,6	12,8	0	4,7	6	178	41	1	24,3	0	5,3
Celkem:		1 719	411	6,4	5,2	93,1	0	7,8	25	411	115	3,8	90,9	0,2	35,8

Čtvrtek – Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Jablko	120 [g]	218	52	0,5	0,5	15,6	0	2,4	7	168	10	0,7	11,2	0	13,2
Mrkev	40 [g]	35	8	0,4	0,1	2,9	0	1,1	31	108	18	0,7	2,2	0	2,2
Kešu natural	18 [g]	430	103	3,2	8,2	4,7	0	0,6	3	109	6	0,8	0	1,9	1

Olej olivový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	0
Citrony	5 [g]	5	1	0	0	0,5	0	0,2	0	9	1	0,1	2,4	0	0,1
Celkem:		873	208	4,1	13,8	23,7	0	4,3	41	394	35	2,3	15,8	2,6	16,5

Čtvrtek – Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Jáhly	60 [g]	902	216	6,6	2,5	43,7	0	5,1	0	132	6	2,9	0	0,8	0,3
Pohanková mouka	20 [g]	294	70	1,6	0,3	15,1	0	2	0	136	4	0,3	0	0,1	13,4
Vejce slepičí syrové	12 [g]	75	18	1,5	1,3	0,1	52	0	16	16	6	0,2	0	0,4	0
Zelí kysané	100 [g]	63	15	1,1	0,3	3,7	0	2,9	396	180	51	0,5	32,5	0	0
Olej řepkový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
Cibule podzimní	20 [g]	28	7	0,3	0	1,8	0	0,4	2	34	7	0,1	2,7	0	1,2
Kmín celý	2 [g]	35	8	0,3	0,3	1,2	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0
Vepřová krkovice	100 [g]	1 183	283	15,3	24,9	0,2	68	0	120	165	23	3,8	0	7,4	0
Brambory pozdní	60 [g]	215	51	1,2	0,1	12,4	0	1,9	10	271	11	0,7	11,5	N.S.	1,8

Rama Classic	5 [g]	130	31	0	3,5	0	0	0	7	0	0	0	0	1,4	0
Maizena - kukuřičný škrob	5 [g]	75	18	0	0	4,4	0	0	0	4	1	0,2	0	0	4,4
Mrkev	10 [g]	9	2	0,1	0	0,7	0	0,3	8	27	5	0,2	0,6	0	0,6
Celer	10 [g]	10	2	0,1	0	0,7	0	0,2	10	35	7	0,1	0,8	0	0,3
Petržel - kořen	10 [g]	15	4	0,3	0,1	1	0	0,3	3	56	7	0,2	6,7	0	0,5
Celkem:		3 217	769	28,4	38,4	84,9	120	13,8	572	1 056	129	9,1	54,8	10,5	22,4

Čtvrtek – Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Dezert sójový vanilkový Bio Provamel	150 [g]	537	138	4,8	2,9	20,3	N.S.	0,8	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Brusinkový kompot	10 [g]	68	16	0	0,1	3,9	0	0,1	1	5	1	0,1	0,3	0	0
Maliny	100 [g]	145	35	1,2	0,6	12,8	0	4,7	6	178	41	1	24,3	0	5,3
Celkem:		750	189	6	3,5	36,9	0	5,6	7	183	42	1,1	24,6	0	5,3

Čtvrtek – Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Brambory pozdní	250 [g]	895	213	5	0,5	51,5	0	8	40	1 130	45	2,8	48	N.S.	7,5
Cibule podzimní	20 [g]	28	7	0,3	0	1,8	0	0,4	2	34	7	0,1	2,7	0	1,2
Maizena - kukuřičný škrob	5 [g]	75	18	0	0	4,4	0	0	0	4	1	0,2	0	0	4,4
Smetana 33% tuku	50 [ml]	649	155	1,2	16,3	1,7	55	0	20	48	37	0,1	0	9,1	1,5
Bobkový list sušený	2 [g]	31	7	0,2	0,1	1,4	0	0,6	1	12	0	1	1	0	0
Šunka dušená	100 [g]	660	158	17,6	9,1	1,4	52	0	1 196	192	9	1	0	0	0
Celkem:		2 337	557	24,2	26	62,1	107	9	1 259	1 420	100	5,1	51,7	9,1	14,6

Statistika pro Čtvrtek:

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
8 896	2 134	69,1	86,9	300,7	227	40,5	1 904	3 464	421	21,4	237,8	22,4	94,6

Pátek – Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Alpro mandlové mléko	250 [g]	255	60	1,3	2,8	7,5	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Chia	30 [g]	616	147	4,8	9,3	13,2	0	11,4	6	N.S.	189	N.S.	N.S.	0,9	N.S.
Banán	120 [g] 1x kus	434	103	1,4	0,2	26,2	0	2,2	14	457	12	1,3	13,2	0	23,6
Sirup javorový	10 [g]	109	26	0	0	6,7	0	0	1	21	10	0	0	0	6,1
Vlašské ořechy - jádra	10 [g]	276	66	1,6	6,3	1,5	0	1,6	0	58	10	0,3	0,5	0,7	0,4
Celkem:		1 690	402	9,1	18,6	55	0	15,2	22	536	221	1,6	13,7	1,6	30,1

Pátek – Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Rajčata cherry	150 [g]	95	23	1,5	0,3	6,2	0	1,8	9	417	30	1,2	37,4	0	4,4
Olaj řepkový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
Sójová omáčka	2 [g]	5	1	0,2	0	0,1	0	0	118	8	0	0	0	0	0

Olej olivový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	0
Ocet jablečný	2 [g]	2	1	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cibule červená	15 [g]	25	6	0,2	0	1,4	0	0,3	1	22	3	0	1,1	0	N.S.
Bazalka čerstvá	3 [g]	6	1	0,1	0	0,1	0	0	0	9	5	0,1	0,3	0	0
Tofu natural Sunfood	63 [g]	297	71	9,8	1,5	4,3	0	1,3	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Celkem:		798	190	11,7	11,8	12,2	0	3,4	128	456	39	1,4	38,8	1,1	4,4

Pátek – Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Brambory pozdní	100 [g]	358	85	2	0,2	20,6	0	3,2	16	452	18	1,1	19,2	N.S.	3
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	50 [ml]	99	24	1,7	0,8	2,5	3	0	30	78	61	0,2	0	0	2,4
Máslo čerstvé	35 [g]	1 077	257	0,2	28,9	0,2	84	0	5	6	7	0	0,1	16,6	0
Cibule šalotka	25 [g]	25	6	0,4	0,1	1,2	0	0,3	3	58	22	0,6	10,8	0	1,1
Pažitka	20 [g]	32	8	0,6	0,1	1,4	0	0,5	2	76	35	1,1	11,3	0	0,3
Losos	150 [g]	1 089	260	30	15,6	0	80	0	83	600	38	1,4	1,4	2,9	0

Citróny	25 [g]	26	6	0,2	0,1	2,3	0	1,1	1	45	7	0,3	12,2	0	0,7
Petrželová nať	3 [g]	5	1	0,1	0	0,3	0	0,1	1	28	7	0,2	5,4	0	0
Bazalka čerstvá	2 [g]	4	1	0,1	0	0,1	0	0	0	6	4	0,1	0,2	0	0
Oregáno - dobromysl čerstvá	2 [g]	3	1	0	0	0,1	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Celkem:		2 717	648	35,4	45,8	28,6	166	5,2	140	1 349	197	4,8	60,5	19,4	7,4

Pátek – Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Tvaroh měkký netučný	150 [g]	452	108	15,5	0,5	10,1	11	0	495	206	129	0,3	0	0,2	2,9
Meruňková marmeláda	20 [g]	218	52	0,1	0	12,8	0	0,1	0	0	2	0,1	0,2	0	9,2
Jablko	150 [g]	273	65	0,6	0,6	19,5	0	3	9	210	12	0,9	14	0	16,5
Jogurt bílý (3,5 % tuku)	50 [ml]	157	38	2,4	1,9	2,9	6	N.S.	36	106	76	0,1	0	N.S.	2,7
Celkem:		1 099	262	18,5	3	45,2	17	3,1	540	521	219	1,3	14,2	0,2	31,3

Pátek – Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Pohanka	80 [g]	1 032	246	7,8	1,7	59	0	8	0	327	17	2,6	0	0,6	2,1
Fazolky zelené	30 [g]	28	7	0,7	0,1	1,9	0	0	1	74	16	0,3	8,2	0	0,8
Mrkev	50 [g]	44	11	0,5	0,1	3,7	0	1,4	39	136	23	0,9	2,8	0	2,8
Pórek	20 [g]	24	6	0,4	0,1	1,4	0	0	6	46	17	0,6	5	0	0,6
Petržel - kořen	50 [g]	76	18	1,3	0,3	4,9	0	1,7	14	281	34	1	33,6	0	2,5
Celer	50 [g]	50	12	0,7	0,2	3,7	0	0,9	50	174	37	0,4	4	0	1,3
Olej olivový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	0
Žampiony	50 [g]	69	17	2,3	0,2	1,5	0	0	0	225	0	0	0	0	0
Cuketa	100 [g]	67	16	1,5	0,3	2,9	0	1	3	152	30	1,5	16,5	0	2,1
Sójová omáčka	5 [g]	12	3	0,4	0	0,3	0	0	295	20	1	0,1	0	0	0
Sezamové semínko	5 [g]	131	31	1,1	2,9	0,6	0	0	1	22	5	0,5	0	0,4	0
Paprika mletá sladká	1 [g]	13	3	0,2	0,2	0,6	0	0,3	0	20	1	1,5	0,8	0	0,1
Celkem:		1 729	413	16,7	10,8	80,3	0	13,3	408	1 477	180	9,3	70,8	1,8	12,2

Jogurt bílý (3,5 % tuku)	20 [ml]	63	15	0,9	0,8	1,1	2	N.S.	14	42	30	0	0	N.S.	1,1
Borůvky	100 [g]	139	33	0,7	0,6	11,5	0	4,9	8	71	10	0,7	16,6	0	6,4
Sirup javorový	5 [g]	55	13	0	0	3,4	0	0	1	11	5	0	0	0	3
Celkem:		922	220	7,4	2,5	48,5	2	6,8	23	124	46	0,7	16,6	0	10,5

Sobota – Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Hrách žlutý I. jakost	50 [g]	614	147	11,6	0,7	30,3	0	8,3	10	447	32	2,9	1,1	0,2	1,7
Majoránka	1 [g]	14	3	0,1	0,1	0,6	0	0,4	0	15	14	3,7	0	0	0
Česnek	5 [g]	26	6	0,3	0	1,3	0	0,1	1	22	2	0,1	0,9	0	0,2
Olej řepkový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
Cibule podzimní	21 [g]	29	7	0,3	0	1,9	0	0,4	2	36	8	0,1	2,8	0	1,3
Moravské uzené	100 [g]	1 063	254	24,2	17,6	0,1	0	0	0	0	22	4,6	0	10,7	0
Okurky nakládané	50 [g]	57	14	0,3	0,1	3	0	0,6	181	94	13	0,5	3,8	0	0
Hovězí kýta	100 [g]	472	112	22,3	2,5	0	62	0	60	350	4	2,4	0	1,1	N.S.
Mrkev	15 [g]	13	3	0,2	0	1,1	0	0,4	12	41	7	0,3	0,8	0	0,8

Celer	15 [g]	15	4	0,2	0	1,1	0	0,3	15	52	11	0,1	1,2	0	0,4
Petržel - kořen	15 [g]	23	5	0,4	0,1	1,5	0	0,5	4	84	10	0,3	10,1	0	0,7
Rýže	15 [g]	219	52	1	0,1	11,9	0	0	1	16	2	0,2	0	0	0
Petrželová nať	1 [g]	2	0	0	0	0,1	0	0	0	9	2	0,1	1,8	0	0
Celkem:		2 731	652	61	26,2	52,7	62	11	285	1 166	126	15,2	22,4	12,3	5,1

Sobota – Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Skořice	1 [g]	11	3	0	0	0,8	0	0,5	2	6	14	0,2	0	0	0,2
Vlašské ořechy - jádra	15 [g]	414	99	2,4	9,5	2,2	0	2,4	1	86	14	0,4	0,8	1	0,6
Pudingový prášek vanilkový	10 [g]	148	35	0	0	8,7	0	0	1	6	3	0,3	0	0	8,6
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	125 [ml]	248	59	4,3	1,9	6,1	6	0	74	194	151	0,5	0	0	5,9
Jablko	150 [g]	273	65	0,6	0,6	19,5	0	3	9	210	12	0,9	14	0	16,5
Celkem:		1 093	260	7,3	12	37,3	6	5,9	86	502	195	2,3	14,7	1	31,7

Sobota – Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Jáhly	50 [g]	752	180	5,5	2,1	36,4	0	4,3	0	110	5	2,4	0	0,7	0,3
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	150 [ml]	297	71	5,1	2,3	7,4	8	0	89	233	182	0,6	0	0	7,1
Tvaroh měkký netučný	100 [g]	301	72	10,3	0,3	6,7	7	0	330	137	86	0,2	0	0,1	1,9
Banán	60 [g]	217	52	0,7	0,1	13,1	0	1,1	7	229	6	0,7	6,6	0	11,8
Vejce slepičí syrové	30 [g]	189	45	3,7	3,3	0,3	129	0	41	40	16	0,5	0	1	0,1
Broskvový kompot	100 [g]	335	80	0,5	0,1	20	0	0,8	3	117	10	0,5	3,6	0	16,6
Máslo čerstvé	10 [g]	308	74	0,1	8,3	0,1	24	0	1	2	2	0	0	4,7	0
Vlašské ořechy - jádra	10 [g]	276	66	1,6	6,3	1,5	0	1,6	0	58	10	0,3	0,5	0,7	0,4
Cukr moučkový	10 [g]	163	39	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	10
Celkem:		2 838	677	27,5	22,7	95,3	168	7,7	471	924	316	5,2	10,7	7,2	48,1

**Statistika
pro Sobota:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
9 227	2 201	115,3	77,9	287,9	450	35,1	929	2 999	722	24,7	214,7	22,1	99,6

Neděle – Snídaně

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
BLP chléb Schär Vital	100 [g]	1 099	262	4,5	9,2	36	N.S.	8,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	1,1	0,9
Mozzarella	60 [g]	700	167	11,6	13	1,3	47	0	224	40	310	0,1	0	7,9	0,6
Rajčata	100 [g]	63	15	1	0,2	4,1	0	1,2	6	278	20	0,8	24,9	0	2,9
Celkem:		1 862	444	17,1	22,4	41,4	47	10	230	318	330	0,9	24,9	9	4,4

Neděle – Přesnídávka

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Sójový dezert ALPRO čokoládový	125 [g]	470	109	3,8	2,9	17	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	150	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
BLP piškoty	50 [g]	825	198	4,6	3,3	36,2	N.S.	1,8	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Celkem:		1 295	306	8,4	6,1	53,2	0	1,8	0	0	150	0	0	0	0

Neděle – Oběd

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Hovězí svičková	120 [g]	764	182	24,7	9,1	0,4	0	0	125	272	20	4,9	0	0	0
Máslo čerstvé	10 [g]	308	74	0,1	8,3	0,1	24	0	1	2	2	0	0	4,7	0
Rýžová mouka bílá	102 [g]	1 520	363	7,1	0,7	81	0	2,4	4	106	7	0,4	0	0	0,5
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	190 [ml]	376	89	6,5	2,9	9,3	10	0	112	295	230	0,8	0	0	8,9
Smetana 12% tuku	20 [ml]	114	27	0,6	2,4	0,8	7	0	8	26	20	0	0	1,4	0,8
Ocet	10 [g]	15	4	0,1	0	1	0	0	2	9	2	0,1	0	0	0
Kopr	5 [g]	5	1	0,1	0	0,4	0	0,1	0	50	6	0,1	6,6	0	0
Voda pitná	370 [g]	0	0	0	0	0	0	0	101	16	89	1,1	0	0	0
Droždí sušené	2 [g]	29	7	0,9	0,1	0,7	0	0	2	28	1	0,4	0,1	0	0
Vejsce slepičí syrové	14 [g]	88	21	1,7	1,5	0,1	60	0	19	18	8	0,2	0	0,5	0
Stévie	3 [g]	50	12	0	0	2,9	0	0	0	0	0	N.S.	N.S.	N.S.	N.S.
Špenát - listy	80 [g]	58	14	2	0,3	2,4	0	1,8	53	494	85	3	41,3	0	1,6

Cibule podzimní	30 [g]	42	10	0,4	0,1	2,7	0	0,5	3	52	11	0,2	4	0	1,8
Olej řepkový	5 [g]	184	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0
Muškatový květ	1 [g]	20	5	0,1	0,3	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Celkem:		3 573	853	44,3	30,6	102,3	101	4,9	430	1 367	480	11,1	51,9	7	13,8

Neděle – Svačina

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Mléko kravské polotučné 1.5% tuku	63 [ml]	125	30	2,1	0,9	3,1	3	0	37	98	76	0,3	0	0	3
Jáhly vločky	13 [g]	203	49	1,6	0,4	9,6	0	0,3	0	29	1	0,6	0	N.S.	N.S.
Cukr hnědý třtinový	6 [g]	97	23	0	0	5,7	0	0	3	19	11	0,4	0	0	5,8
Lískové ořechy - jádra	7 [g]	187	45	1	4,4	1,1	0	0,5	0	45	13	0,4	0,3	0,3	0,3
Ananas	10 [g]	20	5	0,1	0	1,3	0	0	2	19	2	0,1	2,1	0	1
Mango	10 [g]	28	7	0,1	0	1,7	0	0,2	1	19	1	0	3,8	0	1,3
Pomeranče	10 [g]	15	4	0,1	0	1,1	0	0,2	0	21	4	0,1	5,1	0	0,7

Banán	10 [g]	36	9	0,1	0	2,2	0	0,2	1	38	1	0,1	1,1	0	2
Jablko	10 [g]	18	4	0	0	1,3	0	0,2	1	14	1	0,1	0,9	0	1,1
Cukr	12 [g] 3x lžička (rovná)	204	49	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	12
Med včelí	5 [g]	70	17	0	0	4,1	0	0	0	10	0	0	0,1	0	4
Celkem:		1 003	239	5,1	5,9	43,1	3	1,5	45	312	111	2,1	13,3	0,3	31,1

Neděle – Večeře

Název produktu	Množství	Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
Kapusta růžičková	125 [g]	151	36	5,5	0,5	7,9	0	2,6	10	510	39	1,8	120,5	0	4,8
Rýže Natural	50 [g]	726	174	3,6	1,1	38,2	0	1,8	5	75	12	1,3	0	0	0,3
Olej řepkový	10 [g]	369	88	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	0
Žampiony	25 [g]	34	8	1,1	0,1	0,7	0	0	0	113	0	0	0	0	0
Cibule podzimní	10 [g]	14	3	0,1	0	0,9	0	0,2	1	17	4	0,1	1,3	0	0,6
Česnek	5 [g]	26	6	0,3	0	1,3	0	0,1	1	22	2	0,1	0,9	0	0,2
Celkem:		1 320	316	10,7	11,7	48,9	0	4,7	17	737	56	3,2	122,7	0,8	5,8

**Statistika
pro Neděle:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
9 053	2 158	85,6	76,7	288,9	151	22,9	722	2 734	1 127	17,3	212,8	17,1	55,1

**Průměrná
hodnota celkem
za vybrané dny:**

Energie [kJ]	Energie [kcal]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]	Cholesterol [mg]	Vláknina [g]	Sodík [mg]	Draslík [mg]	Vápník [mg]	Železo [mg]	Vitamin C [mg]	SAFA [g]	Monosacharidy a disacharidy [g]
9 351	2 233	101,5	91,4	277,2	379	31,4	1 394	3 721	1 031	20,8	206,80	20,7	97,9

